



Trouxas de Delícias do Mar com Cebola



Ingredientes

- 150 g Delícias do Mar Pescanova
- 3 ovos
- sal q.b.
- 2 cebolinhas
- 5 g de cebolinho
- margarina q.b.



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
233 Kcal	11 g	16 g	14 g

Preparação

1. Descongele as Delícias do Mar e desfie-as. Pique a cebola.
2. Bata os ovos com uma pitada de sal e envolva a cebola, as Delícias e o cebolinho picado. Reserve algumas Delícias.
3. Numa frigideira, aqueça uma noz de margarina e adicione a mistura anterior. Deixe cozinhar, dobre o preparado em trouxa, disponha alguns fios de delícias e sirva bem quente com uma salada de mistura de rúcula e canónigos.

Produtos Associados



Delícias do Mar Sem Glúten

450 g



Delícias do Mar Sem Glúten

250 g