



Bacalhau Desfiado 400 g



Tacho
5 min.



Forno
10 min.



Frigideira
3 min.

O Bacalhau Desfiado é preparado a partir do melhor bacalhau fresco. Tem um sabor suave, sem pele e sem espinhas*, e apresenta-se no ponto de sal, pelo que não necessita da sua adição na confecção.

Não apresenta uma textura fibrosa, pelo que é mais apreciado pelas crianças.

Devido às suas características permite uma confecção rápida e versátil.

Sugestão de descongelação: este produto pode ser utilizado sem descongelação prévia.

Tradicional: passe o produto do congelador para o frigorífico 6 horas antes de o utilizar ou deixe 1 hora à temperatura ambiente num recipiente onde o bacalhau possa escorrer.

*Embora as espinhas sejam cuidadosamente retiradas, excepcionalmente poderá encontrar algumas.

Onde comprar:

Por 100 g congelado:

239 Kj
56 kcal
3%

Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

- Continente e Modelo Continente
- Minipreço
- E. Leclerc
- El Corte Inglés
- Intermarché
- Jumbo/Auchan
- Comércio tradicional



Omega 3
NATURAL





**Açorda de
Bacalhau à
Alentejana by
Vasco Palmeirim**



**Arroz de
Bacalhau com
Espinafres**



**Bacalhau à Brás
Pescanova**



**Bacalhau à
Canela e Hortelã
com Maçã by
Pedro Ribeiro**



**Bacalhau à
Gabriela**



**Bacalhau à
Gomes de Sá
Pescanova**



**Bacalhau à
Manel**



**Bacalhau ao
Alecrim e
Tomilho com
Bimis e Mini-
Milhos**