



## Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3



Os **ómega-3** são ácidos gordos presentes em alguns alimentos, mas nem todos são iguais! Estudos comprovam que os **ómega-3 EPA e DHA**, presentes de forma natural e significativa apenas nos produtos do mar, contribuem para o normal funcionamento do coração\*.

Feitas com **100% filete de pescada**, as deliciosas Barrinhas de Pescada Ómega 3 da Pescanova são uma **fonte natural de ómega-3 EPA e DHA**\*.

Este produto deve ser cozinhado antes do seu consumo.

Onde Comprar:

- Auchan
- Continente
- Coviran
- Dia/Minipreço
- E.Leclerc
- El Corte Inglés
- Froiz
- Intermarché
- Pingo Doce
- Comércio Tradicional

\*O benefício é obtido através do consumo diário de 250 mg de **ómega-3 EPA e DHA**, uma dose de 90 g (três barrinhas) preparada no forno fornece 165% dessa quantidade. É necessário manter um estilo de vida saudável e uma dieta variada e equilibrada que inclua ácidos gordos **ómega 3 EPA e DHA**, pelo que é recomendável consumir pescado no mínimo quatro vezes por semana. Consumindo 100 g deste produto preparado no forno obtêm-se 250 mg de **ómega-3 EPA e DHA**.



**Forno**  
15 min.



**Frigideira**  
4 min.

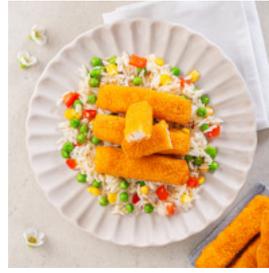
## Receitas



**Barquinho de  
Barrinhas de  
Pescada**



**Barrinhas  
Ómega 3 com  
Arroz de  
Espargos e  
Cogumelos**



**Barrinhas  
Ómega 3 com  
Arroz Primavera**



**Barrinhas  
Ómega 3 com  
Massa de Arroz  
Exótica**



**Barrinhas  
Ómega 3 com  
Penne de  
Ervilhas e Bacon**



**Barrinhas  
Ómega 3 com  
Salada Fria de  
Cuscuz e Hortelã**



**Barrinhas  
Ómega 3 com  
Salada Quente**



**Barrinhas  
Ómega 3 no  
Forno com  
Salada Fria**