



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***, sendo ainda **enriquecidas com cálcio, fósforo e vitaminas A e C**.

Onde Comprar:

- Auchan
- E.Leclerc
- Minipreço
- El Corte Inglés
- Intermarché
- Lidl
- Continente e Modelo Continente
- 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.

Por 3 Barrinhas (90g) no forno:

859 KJ
205 kcal

10%

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

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

Embalagem: 900 g

Receitas



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



**Barrinhas
Ómega 3 com
Arroz de Tomate**



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



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



**Barrinhas
Ómega 3 com
Salada Fria**



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



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



**Barrinhas
Ómega 3 no
Forno em Cama
de Legumes
Salteados**