



## Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten



**Forno**  
15 min.



**Frigideira**  
4 min.

As Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten da Pescanova são feitas com **100% de filete de pescada**, sendo deste modo uma fonte natural de **ómega-3 EPA e DHA**.

Prontas no forno em 15 minutos, ficam igualmente crocantes e o conteúdo de gordura é reduzido até -30% em relação à fritura.

Este produto não contém **glúten**, sendo adequado a consumidores **celíacos**.

Este produto deve ser cozinhado antes do seu consumo.

Onde comprar:

- Auchan
- Continente
- E.Leclerc
- El Corte Inglés
- Froiz
- Intermarché
- 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.



**Omega 3**  
NATURAL



## Produtos Associados



**Barrinhas de Salmão Panado Sem Glúten**

300 g



**Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3**

450 g



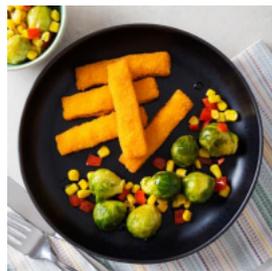
**Barrinhas de Pescada Panada 1,2 kg**

1,2 kg

## Receitas



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



**Barrinhas com Couves de Bruxelas Salteadas**



**Barrinhas com Crudités e Molhos Para Dipar**



**Barrinhas com Húmus de Beterraba e Grão**



**Barrinhas com Limão e Arroz com Legumes Salteados**



**Barrinhas com Salada Colorida**



**Barrinhas de Pescada no Forno com Azeitonas e Pimento**



**Barrinhas de Pescada no Forno com Tomate e Orégãos**