



Brócolos



Ultracongelados de imediato de forma a preservar toda a frescura, a Pescanova apresenta-lhe os Brócolos mais tenros.

Este produto deve ser cozinhado antes do seu consumo.

Onde Comprar:

- Coviran
- E.Leclerc
- Froiz



Tacho
10 min.



Microondas
8 min.

Por 100 g congelado:

120 Kj
29 kcal

1%

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

Produtos Associados



Ervilhas
1 kg



Favas Finas
400 g

Receitas



Bacalhau à Pescanova



Bacalhau à Portuguesa



Bacalhau no Forno à Pescanova (Vídeo)



Bacalhau no Forno com Broa e Tomate-Seco



Barrinhas Ómega 3 no Forno em Cama de Legumes Salteados



Brócolos com Miolo de Camarão



Choquinhos à Algarvia



Couve-Flor e Brócolos Gratinados