



Veja mais produtos em
www.pescanova.pt



Lombos de Pescada do Cabo



Os Lombos de Pescada do Cabo da Pescanova são retirados da parte mais nobre da pescada.

Sem espinhas, mas com a pele para preservar todo o sabor e propriedades nutritivas da pescada, os lombos de pescada do Cabo são ultracongelados pelo sistema de congelação IQF (*Individually Quick Frozen*).

Os lombos de pescada do Cabo vêm embalados individualmente a vácuo, característica que os mantém mais suculentos.

Onde comprar:

- Continente e Modelo Continente
- Pingo Doce
- Intermarché
- Minipreço
- El Corte Inglés
- Comércio tradicional

Agora também pode cozinhar ao vapor no microondas a 750 W

Coloque os Lombos de Pescada da Pescanova no microondas e, em poucos minutos, terá uma deliciosa pescada cozinhada na sua própria bolsa ao vapor. Desta forma, garante que são preservadas todas as **propriedades nutritivas** da pescada e a sua refeição ficará ainda mais saudável.

	1 Lombo	4 Lombos
Congelado	3 min	8 min
Descongelado	1 min 15 seg	4 min

Muito importante:

Furar a bolsa previamente em vários pontos, dado que as mesmas incham durante a cozedura. Coloque os lombos num prato apto para microondas e, uma vez decorrido o tempo de cozedura, deixe repousar durante alguns minutos. Os tempos indicados servem apenas de orientação, dependendo das características do micro-ondas e do ponto de cozedura preferido do consumidor.



Tacho
20 min.



Microondas
3 min.



Forno
30 min.



Omega 3
NATURAL



Por 100 g congelado:

346 Kj
82 kcal

4%

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

Produtos Associados



Mimos de Pescada do Cabo

Embalagem: **360 g**

Receitas



Cocktail de Marisco



Espetada de Lombos de Pescada e Camarão



Lombos de Ouro



Lombos de Pescada à Moda de Viana



Lombos de Pescada à Narcisa



Lombos de Pescada à Poveira



Lombos de Pescada ao Tomilho com Legumes Assados



Lombos de Pescada Aromatizados com Muffins de Legumes