



Veja mais produtos em  
[www.pescanova.pt](http://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.

Este produto deve ser cozinhado antes do seu consumo.

Onde comprar:

- Continente
- El Corte Inglés
- Intermarché
- Pingo Doce
- 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



Tacho  
aprox. 20  
min.



Microondas  
aprox. 3  
min.



Forno  
aprox. 30  
min.

Por 100 g congelado:

346 Kj  
82 kcal

4%

\* Dose de referência para um adulto médio (8400kj/2000kcal)

## Produtos Associados



**Mimos de  
Pescada do  
Cabo**

Embalagem: **360 g**



**Mimos de  
Pescada do  
Cabo**

Embalagem: **1 kg**

## 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**