



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



## Medalhões de Pescada do Cabo



Os Medalhões de Pescada do Cabo da Pescanova são selecionados a partir dos melhores filetes de pescada, não têm pele nem espinhas\* e são ultracongelados pelo sistema de congelação IQF (*Individually Quick Frozen*) que permite manter inalteradas as propriedades nutritivas da pescada.

Os Medalhões de Pescada do Cabo, não tem água de vidragem e vêm embalados individualmente a vácuo, para conservar todo o sabor e propriedades nutritivas.

\*Embora as espinhas sejam cuidadosamente retiradas, excepcionalmente poderá encontrar algumas.

### Agora também pode cozinhar ao vapor no micro-ondas a 750 W.

Coloque os Medalhões 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 Medalhão	4 Medalhões
Congelado	5 min	11 min
Descongelado	2 min	4 min

#### Muito importante:

**Furar a bolsa previamente em vários pontos**, dado que as mesmas incham durante a cozedura. Coloque os medalhões num prato apto para micro-ondas 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  
5 min.



Forno  
30 min.

Por 100 g congelado:

325 Kj  
77 kcal

4%

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



Omega 3  
NATURAL



## Produtos Associados



**Medalhões de Pescada do Cabo**

Embalagem: 2 kg



**Medalhões de Pescada do Cabo**

Embalagem: 1 kg

## Receitas



**Embrulhos de Medalhões de Pescada com Couve e Cenoura**



**Embrulhos de Pescada com Legumes**



**Embrulhos de Pescada com Mozzarella e Cogumelos ao Tomilho**



**Folhado de Peixe com Tomate**



**Medalhões de Pescada à Baiana**



**Medalhões de Pescada à Havaiana**



**Medalhões de Pescada à Oriental**



**Medalhões de Pescada ao Alecrim com Molho de logurte**