



## Postas de Bacalhau



Tacho  
20 min.



Grelha  
aprox. 40  
min.

O Bacalhau Pescanova é **proveniente das águas da Noruega** e da Islândia, tem um baixo teor de gordura e é uma fonte natural de **ómega-3**. Este é salgado durante mais de 60 dias e, posteriormente, cortado e demolhado pelo processo tradicional para adquirir a textura e o sabor ideais.

As Postas de Bacalhau Pescanova são embaladas a vácuo, **sem adição de água de vidragem** para não criar gelo e **conservar todo o sabor e propriedades nutritivas**.

Sugestão de descongelação: este produto pode ser utilizado sem descongelação prévia. Tradicional: descongele o produto retirando-o da embalagem e colocando-o no frigorífico 24 horas antes de o cozinhar.

Este produto deve ser cozinhado antes do seu consumo. Não necessita de sal.

Onde comprar:

- Continente
- Dia /Minipreço
- E.Leclerc
- El Corte Inglés
- Intermarché
- Comércio Tradicional

Por 100 g congelado:

255 Kj  
60 kcal

3%

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



Omega 3  
NATURAL



## Produtos Associados



**Lombos de Bacalhau**

Embalagem: 600 g



**Postas Finas de Bacalhau**

Embalagem: 700 g



**Preparado para Caldeirada de Bacalhau**

Embalagem: 700 g



**Supremas de Bacalhau**

Embalagem: 400 g



**Bacalhau Desfiado**

Embalagem: 400 g



**Bacalhau Cura Amarela**

Embalagem:  
**Peso Variável**



**Bacalhau Salgado Seco - Noruega**

Embalagem:  
**Peso Variável**



**Bacalhau Salgado Seco - Islândia**

Embalagem:  
**Peso Variável**



**Açorda de Bacalhau à Alentejana by Vasco Palmeirim**



**Bacalhau à Canela e Hortelã com Maçã by Pedro Ribeiro**



**Bacalhau à Grega com Pimentos e Alcachofas**



**Bacalhau à Lagareiro**



**Bacalhau à Portuguesa**



**Bacalhau al Pil-Pil**



**Bacalhau ao Alecrim e Tomilho com Bimis e Mini-Milhos**



**Bacalhau ao Alho e Aromáticas com Puré de Couve-Flor**