



## Postas de Bacalhau do Atlântico Hig.



Tacho  
20 min



Forno  
40 min.



Grelha  
40 min.

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

As Postas de Bacalhau do Atlântico da Pescanova são ultracongeladas, sem peritónio, com vidragem <3%, higienizadas e com etiquetas de peso variável. O peso individual da posta varia entre 150 g e 350 g.

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

Onde comprar:

- Comércio tradicional



**Omega 3**  
NATURAL



Por 100 g congelado:

233 Kj  
55 kcal

3%

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

## Produtos Associados



### Lombos de Bacalhau do Atlântico Hig

Embalagem: 1 kg

## Receitas



### Bacalhau Assado com Curgete e Tomate



### Bacalhau com Molho Aromático de Ervas e Gengibre



### Bacalhau em Alho Francês e Bacon



### Bacalhau no Forno ao Coco e Caril



### Bacalhau Super Mamãe By Chef Kiko



### Lombos de Bacalhau com Crosta de Pão, Chouriço e Aromáticas, e Molho Cremoso de Alhos



### Risotto de Curcuma com Bacalhau, Espargos frescos e Queijo da Ilha by Lourenço Ortigão