



Argolas do Mar Com Amêndoas e Laranja



Ingredientes

- 400g Argolas do Mar Pescanova
- 50 g cebola picada
- 1 c. chá de alho picado
- 1 c. sopa de azeite; folhas de manjeriço
- 8 amêndoas torradas
- Sal, pimenta e raspa de casca laranja q.b.
- 1 emb. natas pequeno
- 1/2 pacote de esparguete

Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 436 Kcal | 43 g | 16 g | 22 g |

Preparação

1. Coza o esparguete em água com sal e um fio de azeite e reserve.
2. Num tacho, junte a cebola picadinha, o alho e o azeite, e deixe alourar. Junte as natas, a raspa de laranja, deixe levantar fervura, tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozinhar em lume brando. Rectifique os temperos, adicione as Argolas do Mar e deixe cozer 1 min. Verta por cima do esparguete cozido.
3. Triture as amêndoas torradas e espalhe por cima das lulas com as folhas de manjeriço.

Produtos Associados



Argolas do Mar
Embalagem: **400 g**



Argolas do Mar
Embalagem: **1 kg**