



Argolas do Mar com Natas



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 400g de Argolas do Mar Pescanova
- 1 pac. de natas peq.
- 1 cebola pequena
- Azeite, sal, pimenta moída q.b.
- 60 g de presunto cortado em cubos pequenos
- 1/2 dl de vinho branco
- 1 c. chá de mostarda
- 100 g de cogumelos

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 337 Kcal | 18,8 g | 15,4 g | 22,2 g |

Preparação

1. Refogue a cebola picada com o azeite e a folha de louro, tempere com sal e pimenta.
2. Quando a cebola estiver transparente, adicione o vinho e os cogumelos. Deixe estufar e, se necessário, adicione um pouco de água.
3. Junte as natas e os cubos de presunto e deixe ferver.
4. Por fim adicione as Argolas do Mar e deixe cozinhar 1 min.
5. Acompanhe com Puré de Batata Pescanova.

Produtos Associados



Argolas do Mar

400 g



Argolas do Mar

1 kg