



Argolas do Mar com Natas



Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Argolas do Mar 400 g 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

Embalagem: **400 g**