



Bacalhau à Gabriela



Ingredientes

- 400 g de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 1 emb. de Espinafres Pescanova
- 1 lata de grão
- Broa q.b.
- Azeite e sal q.b.
- 6 dentes de alho



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
436 Kcal	43 g	34 g	14 g

Preparação

1. Retire o Bacalhau Desfiado Pescanova da embalagem, coloque-o num coador e passar por água fria corrente durante 1 minuto. Escorra bem e reserve.
2. Numa frigideira salteie o bacalhau em azeite com metade do alho.
3. Coloque num tabuleiro ou prato de ir ao forno.
4. Lave o grão e disponha por cima do bacalhau
5. Na mesma frigideira salteie os espinafres em azeite com o restante alho, tempere com uma pitada de sal e coloque por cima do grão.
5. Retire a côdea da broa corte em pedaços e triture ponha a cobrir os espinafres.
6. Regue de azeite e leve ao forno cerca de 30 min.

Receita de Margarida Aires

Produtos Associados



Bacalhau Desfiado

400 g