



Bacalhau Desfiado com Broa



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 400 g de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 400 g de Espinafres Pescanova
- 500 g de broa de milho
- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de colorau
- 1,5 dl de azeite
- sal e pimenta q.b.
- ervas aromáticas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|------------|---------------------|-----------|---------|
| 385,5 Kcal | 31,6 g | 14,6 g | 21,9 g |

Preparação

1. Ferva o Bacalhau Desfiado Pescanova durante 5 minutos, sem descongelar. Coza os espinafres congelados em água a ferver temperada com sal durante 10 minutos.
2. Esfarele a broa de milho e junte-lhe o alho picado, a pimenta e uma pitada de colorau. Misture bem. Numa frigideira, deite um fio de azeite e adicione o preparado anterior. Salteie durante 3 minutos. Num prato disponha a broa, os espinafres e por último o Bacalhau Desfiado Pescanova.
3. Regue com um fio de azeite quente e polvilhe com ervas aromáticas.

Produtos Associados



**Bacalhau
Desfiado 400 g**

400 g