



## Barrinhas com Couves de Bruxelas Salteadas



### Ingredientes

- 1 embalagem de Barrinhas Sem Glúten PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 400 g de couves de Bruxelas
- 150 g de pimento vermelho
- Sal e pimenta preta q.b.
- 150 g de milho cozido

Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de  
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Preparação

1. Confeccionar as Barrinhas no forno conforme as instruções da embalagem.
2. Colocar azeite numa frigideira larga ou num wok, acrescentar as couves de Bruxelas e o pimento cortado aos cubinhos (sem veios nem sementes), temperar com sal e pimenta preta moída na hora e saltear até ao ponto desejado (mais ou menos al dente).
3. Por fim, acrescentar o milho, mexer, retificar temperos com sal e pimenta preta. Cozinhar por 1 a 2 min. para envolver sabores.
4. Servir as Barrinhas com as couves de Bruxelas salteadas.

## Produtos Associados



**Barrinhas de Pescada Panada**  
Embalagem: **1,2 kg**



**Barrinhas de Pescada Panada Ômega 3**  
Embalagem: **450 g**



**Barrinhas de Pescada Panada Ômega 3**  
Embalagem: **900 g**



**Barrinhas de Salmão Panado Sem Glúten**  
Embalagem: **300 g**



**Barrinhas Pescada Panada com Limão S/Glúten**  
Embalagem: **300 g**



**Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten**  
Embalagem: **300 g**