



## Barrinhas com Salada Colorida



### Ingredientes

- 1 embalagem de Barrinhas Ómega 3 PESCANOVA
- 400 g de brócolos
- Azeite q.b.
- 1 pimento vermelho
- 1 cenoura grande
- 150 g de milho cozido
- Sal e pimenta preta q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Preparação

1. Confeccionar as Barrinhas conforme as instruções da embalagem.
2. Num processador de cozinha triturar os floretes dos brócolos.
3. Numa frigideira larga antiaderente com o fundo com azeite, saltear os "cuscuz" de brócolos com o pimento cortado em cubinhos e a cenoura em rodela finas, cortadas em quartos. Depois juntar o milho e mais um fio de azeite se necessário, temperar com sal e pimenta preta moída na hora e cozinhar tudo até à consistência desejada.
4. Servir as Barrinhas sobre a salada de "cuscuz" de brócolos.

## Produtos Associados



**Barrinhas de Pescada Panada Ômega 3**

Embalagem: **450 g**



**Barrinhas de Salmão Panado Sem Glúten**

Embalagem: **300 g**



**Barrinhas de Pescada Panada**

Embalagem: **1,2 kg**



**Barrinhas de Pescada Panada Ômega 3**

Embalagem: **900 g**



**Barrinhas Pescada Panada com Limão S/Glúten**

Embalagem: **300 g**



**Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten**

Embalagem: **300 g**