Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Barrinhas de Pescada 6 Cereais com Salada de Tomate



Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada 6 Cereais 450 g Pescanova
- tomate chucha
- cebola roxa
- rabanetes
- vinagre
- azeite
- sal
- orégãos
- sementes de sésamo

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
267,3 Kcal	**26,7** g	**15,1** g	**11,4** g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas 6 Cereais no forno segundo as instruções da embalagem.
2. Corte o tomate em gomos, os rabanetes ralados, a cebola em meias luas e junte folhas de orégãos.
3. Tempere com azeite e vinagre e salpique com sementes de sésamo.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g



Barrinhas de Pescada Panada 1,2 kg

1,2 kg