



Barrinhas de Pescada no Forno e Lacinhos com Ervilhas e Parmesão



Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Ómega3 450 g Pescanova
- 150 g de Ervilhas Pescanova
- 1 cebola pequena
- queijo parmesão ralado q.b.
- azeite e sal q.b.
- 350 g de massa lacinhos

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
412 Kcal	51 g	20 g	14 g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada em forno pré-aquecido a 220° durante aprox. 15 min., sem descongelar, virando a meio.
2. Coza os lacinhos em água com sal e um fio de azeite. Noutro recipiente, coza as ervilhas em água com sal e a cebola descascada cortada ao meio.
4. Escorra bem a massa e as ervilhas (já sem a cebola), junte tudo e misture com 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (de preferência no momento).
5. Sirva com as Barrinhas de Pescada, ligeiramente salpicadas com queijo parmesão ralado.

Produtos Associados



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**

Embalagem: **450 g**



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**

Embalagem: **900 g**