



# Barrinhas de Pescada Omega 3 com Esmagada de Legumes



## Ingredientes

- 1 embalagem de BARRINHAS DE PESCADA OMEGA 3 450G PESCANOVA
- 250 g de brócolos
- 250 g de couve-flor
- 250 g de cenoura
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- Sal e salsa q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

## Preparação

1. Confeccionar as barrinhas de pescada conforme as instruções da embalagem;
2. Em água com sal, cozer até ficarem macios os brócolos, a couve-flor e a cenoura descascada e cortada em pedaços pequenos. Escorrer e esmagar grosseiramente com a ajuda de um garfo;
3. Numa frigideira antiaderente larga, aquecer o azeite, alourar o dente de alho picado finamente (facultativo) e envolver a esmagada;
4. Servir de imediato com as barrinhas de pescada, salpicada com salsa picada.

## Produtos Associados



### Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g