



Barrinhas de Pescada Sem Glúten com Puré de Legumes



Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Sem Glúten 375 g Pescanova
- 400 g Puré de Batata Pescanova
- 2 cenouras pequenas
- 16 tomates cereja de rama
- vinagre de maçã q.b.
- azeite e flor de sal q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
400 Kcal	41 g	13 g	21 g

Preparação

1. Frite as Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten em azeite quente, por 4-5 min., virando-as a meio. Retire-as para papel de cozinha absorvente.
2. Faça o Puré de Batata com água em vez de leite e com uma consistência firme (por isso, vá adicionando a água aos cilindros congelados e mexendo para ficar com um puré cremoso à mesma).
3. Rale as cenouras grosseiramente e adicione ao puré. Corte o tomate e tempere com azeite, vinagre de maçã e flor de sal.
4. Sirva o puré e o tomate com as barrinhas, e decore com cenoura ralada.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

Embalagem: 375 g



Caprichos do Mar sem Glúten 1Kg

Embalagem: 1 kg



Caprichos do Mar sem Glúten

Embalagem: 400 g