



Barrinhas de Pescada Sem Glúten com Rúcula e Mozzarella



Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Sem Glúten 375 g Pescanova
- folhas de alface e rúcula q.b.
- 6 c. de sopa de pinhões
- 16 azeitonas pretas
- 2 queijos mozzarella
- 4 folhas de manjeriço grandes
- 1 iogurte natural
- 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 |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 520 Kcal | 23 g | 28 g | 35 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. Entretanto, corte as folhas de alface em juliana grossa e junte com a rúcula. Torre os pinhões numa frigideira antiaderente sem gordura e reserve.
3. Descaroce as azeitonas e corte às rodelas. Corte os queijos mozzarella aos cubos grandes. Pique o manjeriço, misture no iogurte e tempere com flor de sal.
4. Misture os ingredientes da salada todos e tempere com o molho de iogurte. Sirva as barrinhas com a salada de rúcula, alface e mozzarella.

Nota: Esta receita contém **Lactose**.

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