



Barrinhas Ómega 3 com Arroz de Tomate



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Ómega 3 450 g Pescanova
- 350 g arroz
- 1 cebola
- 1 folha de louro
- 50g margarina
- sal q.b.
- 1 lata de tomate pelado

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
460 Kcal	65 g	16 g	15 g

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 220° e sem descongelar leve as Barrinhas de Pescada Ómega 3 ao forno sobre uma grelha durante 15 min. (não é necessário adicionar qualquer tipo de gordura). Para uma confecção mais homogénea recomenda-se que volte as Barrinhas após decorrido metade do tempo.
2. Numa panela comece por aquecer a margarina. Refogue a cebola picada e o louro e junte o tomate pelado. Regue com 1 litro de água a ferver e sal e, quando levantar fervura, deite o arroz. Deixe cozer durante 12-15 min.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada
Ómega 3

Embalagem: 450 g



Barrinhas de Pescada Panada
Ómega 3

Embalagem: 900 g



Barrinhas de Pescada Panada

Embalagem: 1,2 kg