

Barrinhas Ómega 3 com Penne de Ervilhas e Bacon







Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Ómega 3 Pescanova
- 200 g Ervilhas Pescanova
- 200 g bacon aos cubos
- 300 g penne
- sal q.b.
- 200 g queijo mozzarella ralado

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
378 Kcal	28 g	22 g	20 g

Preparação

- 1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3, no forno, conforme as instruções da embalagem.
- 2. Coza a massa em água abundante com sal. Coza as ervilhas em água com sal.
- 3. Saltei o bacon numa frigideira antiaderente, sem gordura. Desligue o lume e junte as ervilhas cozidas escorridas, misturando. Escorra a massa cozida, passando-a por água fria para parar a cozedura, mas, antes reserve uma cháv. de café da água de cozedura.
- 4. Na panela onde cozeu a massa junte: a massa, a cháv. de café da água de cozedura, a mistura de bacon e ervilhas, e três quartos do queijo ralado.
- 5. Leve a lume muito brando apenas para envolver tudo até que o queijo derreta.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g



Ervilhas

1 kg



Ervilhas

400 g



Barrinhas de Pescada Panada 1,2 kg

1,2 kg



Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

300 g