



Barrinhas Ómega 3 com Penne de Ervilhas e Bacon



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

Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

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

Embalagem: **450 g**