



Barrinhas Ómega 3 com Salada Fria



Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Ómega 3 450 g Pescanova
- 1 emb. de Jardineira 400 g + 100 g Pescanova
- 1 emb. de Milho Doce
- alho
- coentros
- mangericão
- vinagre
- azeite
- sal

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
360,6 Kcal	46,8 g	14 g	14,3 g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3 no forno, ou frite, segundo as instruções da embalagem.
2. Coza a Jardineira segundo as instruções da embalagem e deixe arrefecer. Misture o milho.
3. Num copo misturador, coloque o azeite, o vinagre, as folhas de coentros e de mangericão e uma pitada de sal. Triture com a varinha e tempere a Jardineira.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

Embalagem: **450 g**



Jardineira

Embalagem: **500 g**