



Barrinhas Ómega 3 no Forno com Salada Fria



Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Ómega3 450 g Pescanova
- 500 g batatinhas novas
- 500 g grão cozido
- 1/2 cebola pequena
- azeite e vinagre de cidra q.b.
- flor de sal q.b.
- salsa e pimenta preta q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
336 Kcal	42 g	17 g	11 g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3, no forno, conforme as instruções da embalagem. Coza as batatinhas com a casca em água com sal. Pele-as, corte em metades e junte ao grão.
2. Pique a cebola e a salsa finamente e junte às batatinhas e ao grão.
3. Tempere tudo com azeite, vinagre de cidra, flor de sal e pimenta preta moída no momento.
4. Sirva com as Barrinhas acabadas de sair do forno. Decore com salsa.

Produtos Associados



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**

Embalagem: **450 g**



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**

Embalagem: **900 g**