



Barrinhas Sem Glúten com Arroz de Brócolos e Manga



Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Sem Glúten 375 g Pescanova
- 150 g Brócolos Pescanova
- 1/2 c. de café Alho Picado Pescanova
- 250 g arroz selvagem
- 1 manga média
- 1 c. de sopa azeite
- sal q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
438 Kcal	60 g	15 g	15 g

Preparação

1. Coza os brócolos em água com sal, num tacho destapado, aprox. 7 min. a partir da fervura. Coza o arroz na água onde cozeu os brócolos, 10 min. a partir da fervura, acrescentando mais água quente se necessário.
2. Frite as Barrinhas de Pescada Sem Glúten em azeite quente, por 4-5 min., virando-as a meio. Retire-as para papel de cozinha absorvente.
3. Corte a manga aos cubos pequenos. Divida os brócolos em pequenos floretes, junte com o arroz e salteie 2 min. no azeite onde alourou previamente o alho.
4. Retire o arroz do lume, misture a manga e sirva com as barrinhas.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

Embalagem: 375 g



Caprichos do Mar sem Glúten 1Kg

Embalagem: 1 kg



Caprichos do Mar sem Glúten

Embalagem: 400 g