Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Barrinhas Sem Glúten com Arroz de Brócolos e Manga

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

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

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 1,2 kg

1,2 kg

Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g

Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

300 g

Barrinhas de Salmão Panado Sem Glúten

300 g