



## Bowl de Mexilhão com Quinoa, Couves e Amêndoa



### Ingredientes

- 1 embalagem de Mexilhão Cozido Meia Concha PESCANOVA
- 100 g de quinoa
- Azeite q.b.
- 1/2 cebola roxa
- 300 g de couves de Bruxelas
- 1 iogurte natural
- Hortelã q.b.
- Flor de sal q.b.
- 1 colher de sopa de passas
- 3 colheres de sopa de amêndoas torradas



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de  
15 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

### Preparação

1. Descongelar o Mexilhão Cozido Meia Concha PESCANOVA de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cozer a quinoa conforme instruções da embalagem, escorrer e deixar arrefecer. Numa frigideira antiaderente alta aquecer 2 colheres de sopa de azeite, juntar a cebola picada grosseiramente e deixar amolecer. De seguida, juntar as couves de Bruxelas cortadas ao meio e saltear até ao ponto desejado. Retirar as couves com cebola para um prato e, no mesmo azeite, saltear o Miolo de Mexilhão, bem escorrido, por 1 min. aprox.
3. Misturar bem o iogurte com 6 folhas grandes de hortelã picadas e flor de sal a gosto.
4. Colocar os ingredientes todos, em quatro taças, começando pela quinoa e pelas couves de Bruxelas. Servir de imediato com molho a gosto.

## Produtos Associados



**Mexilhão Inteiro  
Cozido ao Vapor  
Refrigerado**

800 g