



Brócolos com Miolo de Camarão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Brócolos 400 g Pescanova
- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 350 g Pescanova
- 1 maçã; 1/2 c. de café de sal
- 1 pitada de pimenta branca
- 1 c. de café de açúcar
- 1 c. de chá de sumo de limão
- 2 c. de chá de sumo de pêsego
- 2 c. de chá de azeite
- 1 c. de chá de cebolinho picado

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
194 Kcal	14 g	24 g	5 g

Preparação

1. Coza os Brócolos e o Miolo de Camarão, separadamente, em água e sal.
2. Misture a pimenta, o açúcar, o sumo de limão e de pêsego e o azeite. Descasque a maçã, corte em tiras e adicione a este preparado.
3. Junte sobre os Brócolos e o Miolo de Camarão. Polvilhe com cebolinho picado.

Produtos Associados



Brócolos
400 g



Miolo de Camarão 80/100
350 g



Miolo de Camarão Grande 40/60
200 g



Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60
200 g