



Choquinhos à Algarvia



Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo 10/30 500 g Pescanova
- 70 g Alho Picado Pescanova
- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 1 dl azeite
- 1 folha de louro
- 1 molho de coentros
- sal e piri-piri q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
295 Kcal	5 g	21 g	22 g

Preparação

1. Leve ao lume uma caçarola com o azeite, o Alho Picado e a folha de louro.
2. Quando estiver bem quente, junte os Chocos Limpos e deixe fritar. Tempere com sal, piri-piri e uma parte dos coentros. Tape, agite de vez em quando e deixe cozinhar até os Chocos estarem macios.
3. Sirva os Chocos bem quentes polvilhados com o resto dos coentros picados e acompanhe com batatas e Brócolos cozidos.

[tshdnbs-42]

Produtos Associados



Brócolos

Embalagem: **400 g**



**Choco Limpo
10/30**

Embalagem: **500 g**