



Empadão do Mar Pescanova



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Pescanova
- 1 emb. de Delícias do Mar Pescanova
- 4 c. sopa de cebola picada
- 3 c. chá de alho picado
- 500 g massa penne
- 1 pac. molho béchamel
- 1 pac. natas
- 1 c. sopa de mostarda
- Azeite, sal e pimenta q.b.
- Queijo ralado, noz moscada q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
483 Kcal	59 g	20 g	18 g

Preparação

1. Descongele o Miolo de Camarão e as Delícias do Mar de acordo com as instruções presentes na embalagem.
2. Faça um refogado com azeite, a cebola picada e o alho. Assim que a cebola começar a alourar, tempere com sal, pimenta, noz-moscada e junte a mostarda. Acrescente o Miolo de Camarão e as Delícias do Mar cortadas e envolva tudo. Deixe refogar um pouco. No fim misture o molho béchamel e envolva.
3. Entretanto coza a massa segundo a indicação da embalagem. Quando estiver cozida e escorrida, envolva a massa com o preparado anterior e coloque num pirex. Cubra com as natas e com queijo ralado e leve ao forno a gratinar. Acompanhe com azeitonas.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

450 g



**Miolo de
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de
Camarão
Gigante 15/30**

250 g



**Miolo de
Camarão
Grande Cozido
40/60**

200 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g



**Delícias do Mar
ZERO% Açúcar**

250 g