



## Espetadas de Barrinhas Ómega 3



### Ingredientes

- 4 Barrinhas de Pescada Ómega 3 Pescanova
- pepino
- cenoura
- 1 iogurte grego natural
- flor de sal q.b.
- caril e manjeriço q.b.
- tomates cereja

Dificuldade



Fácil

Tempo

Menos de  
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|---------|---------------------|-----------|---------|
| 99 Kcal | 12 g                | 7 g       | 3 g     |

### Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3, no forno, conforme as instruções da embalagem e deixe arrefecer.
2. Corte o pepino em rodela finas e a cenoura em lâminas, para fazer rolinhos e colocar nos espetos juntamente com as metades de Barrinhas Ómega 3 ou um tomate cereja. Depois que as Barrinhas Ómega 3 arrefeçam, corte-as ao meio.
3. Faça os molhos com os temperos a gosto: 1) iogurte e flor de sal; 2) iogurte, flor de sal e manjeriço picado; 3) iogurte, flor de sal e caril. Coloque os 3 molhos em tacinhas.
4. Faça as espetadas a gosto, juntando metades de Barrinhas com tomates cereja, rolinhos de cenoura, pepino e folhinhas de manjeriço.

## Produtos Associados

---



**Barrinhas de  
Pescada Panada  
Ómega 3**

Embalagem: **450 g**



**Barrinhas de  
Pescada Panada  
Ómega 3**

Embalagem: **900 g**