



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) logurte e flor de sal; 2) logurte, flor de sal e manjeriço picado; 3) logurte, 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