



Fajitas de Barrinhas Ómega 3



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 8 Barrinhas de Pescada Ómega 3
- 1 tomate grande; 5 tomates cherry
- 4 rodelas de pimento verde
- 4 c.de sopa polpa de tomate
- 4 fajitas mexicanas

Para o molho de queijo:

- 100 g queijo para barrar
- 2 c. sopa de nata líquida
- sal e pimenta q.b.
- molho picante Tabasco (opcional)

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 351 Kcal | 46 g | 18 g | 11 g |

Preparação

1. Prepare o molho de queijo batendo todos os ingredientes, reserve.
2. Lave e descasque o tomate, pique e misture com a polpa. Opcionalmente, pode juntar uma gota de molho picante Tabasco.
3. Prepare as Barrinhas no forno, consoante as instruções da embalagem. Aqueça ligeiramente as fajitas de ambos os lados numa frigideira e unte com o molho de queijo.
4. Em cada uma coloque 2 Barrinhas e 2 colheres de molho de tomate. Enrole as fajitas e deite um pouco de molho de queijo no topo de cada uma. Para o verdadeiro toque mexicano, sirva com o pimento verde.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g