



Filetes de Pescada com Limão



Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Filetes Pescada do Cabo Pescanova
- 1 c. sopa de alho picado
- 4 c. sopa de cebola picada
- 2 tomates
- 3 limões
- 1 ramo de salsa
- 1dl de azeite
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
397 Kcal	6 g	26 g	30 g

Preparação

1. Tempere os Filetes de Pescada com sal, pimenta e sumo de limão. Leve ao lume um tacho com o azeite, a Cebola e os Alhos picados. Quando a cebola estiver loura junte o tomate picado e deixe refogar.
2. De seguida junte os Filetes de Pescada com o molho da marinada e deixe apurar.
3. Sirva acompanhado de arroz branco e polvilhado de salsa picada.

Produtos Associados



Filetes de Pescada do Cabo

Embalagem: **400 g**