



Filetes de Pescada Gratinados com Camarão



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. Brócolos Pescanova
- 1 emb. Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 50 g alho picado
- cenouras; 1 limão (sumo)
- 2 c. sopa de vinho branco
- 2 cháv. de molho branco
- salsa picada; queijo ralado q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
380 Kcal	21 g	33 g	19 g

Preparação

1. Temperam-se os Filetes com sal, alho, sumo de limão e vinho branco. Unta-se um tabuleiro de forno e dispõem-se os filetes com o Miolo de Camarão por cima de cada um. Cobre-se com molho branco e polvilha-se com queijo ralado. Leva-se ao forno a gratinar.
2. Sirva acompanhado com Brócolos e cenouras cozidas.

Produtos Associados



Brócolos

400 g



**Filetes de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Miolo de
Camarão 80/100**

350 g



**Filetes de
Pescada do
Cabo CB Sem
Pele**

Peso variável 14 kg



**Miolo de
Camarão Frumar**

400 g



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

200 g