



## Filetes de Pescada Recheados com Espinafres



Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de  
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pescada do Cabo 400 g Pescanova
- 1 emb. de Espinafres Pescanova congelados
- 1 dente de alho
- azeite
- pão ralado
- salsa
- 1/4 l de natas
- manteiga
- tomilho
- queijo ralado
- água

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
406 Kcal	7 g	25 g	31 g

### Preparação

Veja a Video-Receita!

## Produtos Associados

---



**Espinafres**

Embalagem: **400 g**



**Filetes de  
Pescada do  
Cabo**

Embalagem: **400 g**