



## Fishburgers de Pescada com Juliana



### Ingredientes

- 8 Fishburgers de Pescada 300g Pescanova
- 1 c. de café alho picado (facultativo)
- 300 g de feijão verde
- 4 cenouras pequenas
- 1 limão pequeno
- azeite e sal q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
232 Kcal	6 g	21 g	14 g

### Preparação

1. Descongele os Fishburgers de Pescada, tempere com sal, sumo e raspa de limão e deixe marinar, por 15 min.
2. Descasque as cenouras, tire as extremidades e os fios ao feijão verde, e corte ambos em juliana, no sentido longitudinal. Escalde os legumes em água com sal até amolecerem, escorra e saltei num fio de azeite onde alourou o Alho Picado (se gostar).
3. Numa frigideira antiaderente com um fio de azeite, passe os Fishburgers de Pescada 2-3 min. de cada lado.
4. Sirva temperados com um fio de azeite.

## Produtos Associados



### Fishburgers de Pescada

300 g