



## Fishburgers de Pescada em Papillotes à Mediterrânea



### Ingredientes

- 1 Emb. de Fishburgers de Pescada 300g Pescanova
- 1/4 de alho francês
- 1 cenoura; 1 tomate
- 1/2 curgete; 1/2 beringela
- 1 cebola roxa
- 1 lima
- Azeite, sal e pimenta e orégãos frescos q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 30-  
60 min

Nº de pessoas

2 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
267 Kcal	12 g	29 g	12 g

### Preparação

1. Deixe descongelar os Fishburgers de Pescada. Corte a cenoura em juliana e os restantes legumes em rodelas.
2. Sobre papel vegetal faça uma cama de cenoura e alho francês. Sobre os legumes disponha alternadamente os Fishburgers de Pescada, o tomate, a beringela, a curgete e a cebola. Tempere com uma pitada de sal, pimenta, regue com sumo de lima e aromatize com folhas de orégãos.
3. Feche parcialmente o papillote para estufar na base e assar a parte de cima. Leve ao forno a 180º aprox. 35 min.
4. Sirva com batatinhas primor assadas no forno.

## Produtos Associados



### Fishburgers de Pescada

300 g