



Fritada de delícias, espinafres e cogumelos

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 125 g de Delícias do Mar sem Glúten Pescanova
- 200 g de cogumelos frescos (laminados)
- 3 ovos
- Duas "mãos" de espinafres frescos
- Azeite, sal e pimenta preta q.b.
- Alho em pó e noz moscada q.b.

Preparação

1. Cobrir os espinafres com água quente por 5 minutos. Escorrer bem e colocar numa frigideira bem quente.
2. Quando tiverem perdido toda a água, juntar os cogumelos e um fio de azeite. Temperar e deixar cozinhar até que os cogumelos estejam dourados.
3. Juntar os ovos batidos, deixar cozinhar e virar com o auxílio dum prato.
4. Voltar a colocar na frigideira para deixar cozinhar na totalidade.
5. Servir com salada.

Produtos Associados



**Delícias com
Forma de
Lagosta**

255 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g