



## Fusilli com Miolo de Camarão, Bacon e Brócolos



### Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 350 g Pescanova
- 1 c. de café alho picado
- 150 g Brócolos Pescanova
- azeite; sal e pimenta preta q.b.
- 150 g de bacon
- 300 g de massa fusilli tricolor

Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de  
15 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

| Energia  | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 470 Kcal | 31 g                | 30 g      | 25 g    |

### Preparação

1. Descongele o Miolo de Camarão, escorra bem e tempere de sal e pimenta preta acabada de moer.
2. Aloure o alho em azeite, junte o Miolo de Camarão e salteie por 4-5 min.
3. Corte o bacon em tirinhas e salteie numa frigideira antiaderente sem qualquer gordura até ficar ligeiramente tostado.
4. Coza o fusilli al dente em água abundante com sal e um fio de azeite, escorra. Coza os brócolos al dente em água e sal, escorra e divida em pequenos floretes.
5. Junte os ingredientes todos na frigideira onde salteou o Miolo de Camarão para envolver os sabores, regue com um ligeiro fio de azeite e envolva. Sirva quente.

## Produtos Associados



**Miolo de  
Camarão 80/100**  
Embalagem: **350 g**



**Miolo de  
Camarão  
Gigante 15/30**  
Embalagem: **250 g**



**Miolo de  
Camarão  
Grande Cozido  
40/60**  
Embalagem: **200 g**