



Gratinado de Bacalhau Desfiado com Flores de Brócolos e Mozzarella



Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 100 g de mozzarella ralada
- sal q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|------------|---------------------|-----------|---------|
| 155,5 Kcal | 2,5 g | 21,6 g | 6,6 g |

Preparação

1. Descongele o Bacalhau Desfiado Pescanova. Escalde-o e coza os brócolos. Separe as flores dos talos. Envolve o bacalhau desfiado e as flores de brócolos.
2. Polvilhe com mozzarella e leve ao forno a gratinar.

Produtos Associados



Bacalhau Desfiado 400 g
Embalagem: **400 g**



Brócolos
Embalagem: **400 g**