



Lombos de Pescada com Camarão I



Dificuldade



Média

Tempo

Entre 30-
60 min

Nº de pessoas

5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 100 g Cebola Picada Pescanova
- 1 limão
- 1 alho francês
- 2 tomates maduros
- azeite, sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
181 Kcal	4 g	20 g	10 g

Preparação

1. Tempere os Lombos de Pescada do Cabo com sal, pimenta e sumo de limão. Junte o Miolo de Camarão aos Lombos e deixe a marinar durante 1h no frigorífico.
2. Corte o alho francês em rodela, pele os tomates e corte em bocadinhos. Corte quadrados de folha de alumínio e sobre cada uma coloque os Lombos de Pescada. Distribua os legumes sobre o peixe, uma rodela fina de limão e, por último, o Camarão.
3. Coloque por cima um pouco de azeite e feche os papelotes. Leve ao forno quente durante 20 min.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **400 g**



**Miolo de
Camarão 80/100**

Embalagem: **350 g**