



Lombos de pescada com cebolada e molho de tomate

**RECEITA DE
CONSUMIDOR**Dificuldade
FácilTempo
Entre 15-
30 minNº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- Azeite
- Alho
- Cebola
- Tomate Pelado

- Água
- Vinagre
- Oregãos
- Salsa
- Sal

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
170,6 Kcal	1,7 g	18,7 g	10 g

Preparação

1. Numa panela coloca-se o azeite, a cebola às rodellas, o alho e deixa-se refogar.
2. Quando a cebola estiver dourada coloca-se os tomates pelados e um pouco de água.
3. Coloca-se os lombos de pescada e rega-se com um pouco de vinagre.
4. Por fim, quando estiver pronto, mete-se num recipiente e por cima coloca-se salsa e oregãos a gosto, apenas para dar um sabor aromático.

Produtos Associados



**Lombras de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g