



## Lombos de Pescada Do Cabo no Forno I

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- Batatas
- Sal
- Cebola e alho q.b.
- Sumo de limão
- Louro
- Polpa de tomate
- Vinho branco
- Cenoura
- Azeite

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
309,4 Kcal	31,8 g	22,5 g	10 g

### Preparação

1. Tempere com sal, alho, sumo de limão, louro, e os Lombos de Pescada.
2. Na travessa de ir ao forno, junte a cebola, a polpa de tomate, um pouco de vinho branco, as cenoura às tiras e o azeite.
3. À parte, tempere as batatas, com sal e especiarias.

## Produtos Associados



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**

360 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g