



Lombos suculentos

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Ingredientes

- 3 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 2 cebolas médias
- azeite
- sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
177,3 Kcal	3 g	19 g	10,1 g

Preparação

1. Descasque as cebolas e corte em rodela.
2. Ponha um pouco de azeite no fundo de um tabuleiro de ir ao forno, as cebolas bem espalhadas e por cima os lombos de pescada.
3. Leve ao forno, quando estiver dourado vire o peixe.
4. Sirva com puré de batata ou esparregado a acompanhar.

Produtos Associados



Lomitos de
Pescada do
Cabo
360 g



Medalhões de
Pescada do
Cabo
400 g