



## Massa colorida com delícias do Mar

### RECEITA DE CONSUMIDOR



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Ingredientes

- 6 Delícias do Mar Pescanova Sem Glúten
- 200 g massa espirais tricolor
- 1 pepino
- 2 cenouras médias
- 2 latas de atum
- Sementes de girassol a gosto
- Sal, azeite e vinagre q.b. (para temperar)

### Preparação

1. Descongele previamente as Delícias do Mar Pescanova sem glúten, seguindo as indicações da embalagem.
2. Coloque um tacho ao lume com água, sal e um fio de azeite.
3. Quando ferver adicione a massa e mexa, deixe cozer a gosto.
4. De seguida, descasque os legumes, corte o pepino em pedaços pequenos e rale as cenouras.
5. Quando a massa estiver cozida escorra a água e junte os legumes, o atum, as delícias do mar cortadas em pedaços e as sementes de girassol.
6. Tempere a gosto.

## Produtos Associados



### **Delícias do Mar Sem Glúten**

450 g