



## Medalhões de Pescada à Baiana



### Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada Pescanova 400 g
- 1 pacote de sopa de cebola
- 1 copo de leite de côco
- sumo de limão e pimenta q.b.
- queijo ralado (opcional)



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
270,1 Kcal	8 g	24,5 g	15,1 g

### Preparação

1. Tempere os medalhões com sumo de limão e pimenta, deixe marinar durante 30 min.
2. Passe os medalhões pela sopa de cebola e disponha num pirex.
3. Deite o leite de coco por cima e leve ao forno aprox. durante 20 min.
4. Se gostar, uns minutos antes de terminar a cozedura dos medalhões, deite queijo ralado por cima e deixe gratinar.

## Produtos Associados



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
400 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
1 kg



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**  
2 kg