



Medalhões de Pescada com Broa



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 400 g de espinafres
- 1 c. sopa de alho picado
- 200 g broa de milho
- 40 g presunto magro
- 1 dl azeite
- sal e pimenta q.b.



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
402 Kcal	20 g	26 g	24 g

Preparação

1. Triture a broa com o presunto e o Alho Picado. Ligue o forno a 200°C. Coloque os Medalhões já temperados com sal e pimenta num tabuleiro. Regue com o azeite.
2. Leve ao forno a temperatura média por aprox. 15 min., regando de vez em quando com o azeite. Decorrido este tempo, polvilhe os Medalhões com a mistura da broa e leve novamente ao forno mais 10 min.
3. Sirva acompanhado de batatas ao murro e espinafres, salteados em azeite e alho.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
1 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
400 g