



Medalhões de Pescada com Molho de Iogurte



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada Pescanova 400 g
- Puré de Batata Pescanova
- ervilhas tortas
- cenouras
- brócolos

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Molho

- 125 g iogurte natural
- 1/2 lima em raspa e sumo
- 1 colher de mel
- sal e coentros q.b.

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 184 Kcal | 13 g | 26 g | 3 g |

Preparação

1. Coza os Medalhões de Pescada no microondas de acordo com as instruções da embalagem ou pelo método tradicional.
2. Prepare o molho, misturando todos os ingredientes. Cubra os Medalhões com o molho, polvilhe-os com raspa de lima e aromatize com folhas de coentros. Acompanhe com brócolos, cenouras e ervilhas tortas cozidas.
3. Se preferir pode também acompanhar com Puré de Batata Pescanova.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **1 kg**



Puré de Batata

Embalagem: **750 g**