



Merenda de Filete de Pescada Panado



Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pescada Panados Pescanova
- pão
- agriões
- maionese light
- alho
- pickles
- azeitonas



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
383 Kcal	46 g	19 g	14 g

Preparação

1. Prepare os Filetes de Pescada Panados no forno, ou frite, consoante as instruções da embalagem e reserve sobre papel absorvente.
2. Prepare o molho. Numa taça junte a maionese, o alho, as azeitonas e os pickles triturados.
3. Faça uma sandes com pão multicereais. Coloque folhas de agrião, o filete e barre-o com o molho.

Produtos Associados



**Filetes Forno
com Limão**

400 g



**Pescada Panada
Forma de Filete
em Polme**

1 kg