



Party Flower de Barrinhas Ómega 3



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 6 Barrinhas de Pescada Ómega 3 Pescanova
- Ervilhas Pescanova q.b.
- 3 tomates cereja
- milho doce q.b.
- cenoura ralada
- maionese q.b.
- 3 folhas de hortelã

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
289 Kcal	27 g	15 g	14 g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3, no forno, conforme as instruções da embalagem.
2. Coza o milho e as ervilhas em água a ferver com sal. Corte os tomates cereja ao meio. Rale a cenoura.
3. Disponha os ingredientes todos num prato e decore as Barrinhas Ómega 3 com maionese e as ervilhas.

Produtos Associados



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**
Embalagem: **450 g**



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**
Embalagem: **900 g**