



Party Flower de Barrinhas Ómega 3



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



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

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**

450 g



Ervilhas

1 kg



Ervilhas

400 g