



Pescada Aromática

**RECEITA DE
CONSUMIDOR**

Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- alho
- cenoura ralada
- cebola picada (muito pouca)
- orégãos frescos
- tomilho-limão fresco

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
168,1 Kcal	1,7 g	18,4 g	9,9 g

Preparação

1. Num papel de alumínio, coloca-se os lombos de pescada, o alho, a cebola, a cenoura ralada , os orégãos e o tomilho-limão fresco com um fiozinho de azeite e sumo de limão .
2. Fecha-se o papel de aluminio e vai ao forno o tempo suficiente para cozer.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g