



Pescada do Cabo em Tomate



Ingredientes

- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 1 emb. de Postas de Pescada n.º 3 do Cabo Pescanova
- 1 cebola média
- 1/2 kg de tomate
- manteiga/azeite
- 1 c. de chá de açúcar
- 2 c. de chá de farinha
- sal, pimenta, salsa, vinho branco e louro q.b.



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
255,3 Kcal	7,3 g	22,6 g	15,2 g

Preparação

Veja a Video-Receita!

Produtos Associados



Brócolos
400 g



Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo
600 g



Postas de
Pescada nº 5 do
Chile
800 g