



# Sandwich de Barrinhas de Pescada Ómega 3



## Ingredientes

- 2 Barrinhas de Pescada Ómega 3 450 g Pescanova
- 1 c. de sopa mostarda de Dijon
- 1 c. de sopa mel
- 1 pãozinho de sementes
- 1 cháv. de café bem cheia de rúcula
- 2 tomates chucha mini

Dificuldade



Fácil

Tempo



Menos de  
15 min

Nº de pessoas



5 ou +  
Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
380 Kcal	60 g	16 g	8 g

## Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas Ómega 3, no forno, conforme as instruções da embalagem.
2. Misture a mostarda com o mel, até ficar um molho homogéneo para barrar.
3. Divida o pão ao meio e barre cada metade com o molho de mostarda e mel.
4. Na parte de baixo coloque a rúcula. Depois as Barrinhas e em cima das mesmas os tomates chucha mini, cortados em três longitudinalmente.

# Produtos Associados



Barrinhas de  
Pescada Panada  
Ómega 3  
Embalagem: 450 g



Barrinhas de  
Pescada Panada  
Ómega 3  
Embalagem: 900 g