



Sopa de Lombos de Pescada à Moda da Lancheira

RECEITA DE CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 emb. de Delícias do Mar Sem Glúten Pescanova
- 2 cebolas
- 2 tomates maduros
- 4 cenouras
- 1 couve flor
- 300 g de abóbora
- 2 nabos
- 2 c. de sopa de creme de marisco
- esparguete a gosto
- sal e azeite q.b.
- cubos de pão torrado q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
438,5 Kcal	49,8 g	34,6 g	11,3 g

Preparação

1. Coloque numa panela cerca de 1,5 litros de água e acrescente todos os vegetais (cebolas, tomates, couve flor, abóbora e nabos) e os lombos de pescada.
2. Deixe ferver cerca de 10 minutos. Retire 2 lombos e reserve.
3. Triture o restante. Coloque esparguete a gosto, deixe cozinhar.
4. Adicione os lombos lascados, as delícias cortadas e o caldo de creme de marisco. Retifique os temperos.
5. Sirva com cubos de pão torrado. Regue com fio de azeite.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**
360 g



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
360 g



**Tranches de
Pescada do
Cabo**
500 g