



Tranches de Pescada com Queijo Parmesão



Ingredientes

- 4 Tranches de Pescada Pescanova
- 50 g de manteiga
- 2 c. de sopa de farinha
- 1/2 l de leite
- 1 chávena de queijo parmesão ralado
- sal, pimenta e noz moscada q.b.

Dificuldade



Média

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
326 Kcal	10,8 g	27,5 g	19,1 g

Preparação

1. Derreta a manteiga e junte a farinha. Mexa e vá acrescentando o leite sem parar de mexer. Depois de ferver e espessar ligeiramente, tempere com sal, pimenta e noz moscada. Adicione o queijo ralado.
2. Num recipiente de forno coloque as tranches descongeladas, tempere com sal e cubra-as com o molho. Polvilhe com um pouco mais de queijo e leve ao forno durante 15 minutos para gratinar.
3. Sirva com couves de Bruxelas cozidas e uma mistura de alfaces.

Produtos Associados



**Mimos de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **360 g**



**Tranches de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **500 g**