



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



**Tranches de
Pescada do
Cabo**

500 g