Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Wrap Aromático de Barrinhas Ómega 3

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Menos de 15 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

Por Wrap:

- 3 Barrinhas de Pescada Ómega 3 Pescanova
- 1 wrap
- queijo creme de ervas aromáticas a gosto
- 15 g pepino
- 15 g queijo Emmental
- 3 a 4 folhas de alfaces (verde e roxa)

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
317 Kcal	**30** g	**16** g	**15** g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3, no forno, conforme as instruções da embalagem.

2. Barre o wrap generosamente com o queijo creme de ervas aromáticas.

3. Corte o pepino em paralelepípedos pequenos e o queijo em tirinhas.

4. Disponha as folhas de alface, o pepino, o queijo e as Barrinhas no wrap, feche (pode enrolar ou dobrar, consoante a sua preferência) e sirva.

Produtos Associados

Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g