



# Wrap de Bacalhau Desfiado e Macedónia de Legumes



## Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 4 tortilhas mexicanas
- 4 folhas de couve lombarda
- 2 batatas
- 2 cenouras
- 2 ovos cozidos
- coentros
- azeite



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
412 Kcal	43 g	23 g	16 g

## Preparação

1. Descongele o Bacalhau Desfiado e coza juntamente com as cenouras e as batatas. Corte os legumes em cubos pequenos.
2. Pique os ovos. Escalde as folhas de couve e deixe arrefecer. Estenda a folha de couve sobre as tortilhas e junte o Bacalhau Desfiado, as batatas e a cenoura.
3. Tempere com um fio de azeite. Polvilhe com ovo picado e coentros e enrole. Aqueça no forno ou, brevemente, no micro-ondas.

## Produtos Associados



**Macedónia**

450 g



**Bacalhau  
Desfiado**

400 g