



# Wrap de Bacalhau Desfiado e Macedónia de Legumes



Dificuldade



Média

Tempo



Entre 30-  
60 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

## Ingredientes

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

## 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**

Embalagem: **450 g**