



## Wrap de Barrinhas Ómega 3



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Ingredientes

- 8 Barrinhas de Pescada Ómega 3 Pescanova
- Batatas Pré-Fritas Pescanova
- 4 wraps
- alface
- tomate mini-chucha
- ¼ de alho francês
- cenoura ralada
- molho de iogurte

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
389,4 Kcal	51,4 g	16,5 g	13,2 g

### Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3 no forno, consoante as instruções da embalagem.
2. Sobre cada Wrap, coloque folhas de alface, molho de iogurte, alho francês em tiras e a cenoura.
3. Junte as Barrinhas e enrole. Acompanhe com batatas fritas, cozinhadas no forno e, tomate.

# Produtos Associados



**Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3**  
Embalagem: **450 g**



**Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3**  
Embalagem: **900 g**