

# Livro de Receitas com Ômega 3 Cardio-Saudável

Sabe bem à mesa, sabe bem ao coração!



Os ácidos gordos Ômega 3 EPA + DHA, presentes de forma natural no pescado, contribuem para o normal funcionamento do coração.\*

Para uma boa saúde cardiovascular é necessário manter um estilo de vida saudável e uma dieta variada e equilibrada que inclua ácidos gordos Ômega 3 EPA + DHA, pelo que é recomendável consumir peixe no mínimo 4 vezes por semana.

\*O benefício é obtido através do consumo diário de 250mg de Ômega 3 EPA + DHA. 100g de pescada, salmão ou lulas fornecem mais de 100% dessa quantidade. 130g de Bacalhau, 100g de Barrinhas de Pescada Ômega 3 preparadas no forno ou 210g de Delícias do Mar fornecem 100% dessa quantidade.



# Rolinhos de Pescada com Maçã e Caril



⌚ 40 min.

👥 4 Pessoas

👩‍🍳 Fácil

## Ingredientes

1 Emb. de Filetes de Pescada do Cabo

400g Pescanova

2 Maçãs

Cebola Picada Pescanova

1 Limão

2 c. de sopa de natas para cozinhar

1 c. de sopa de caril

1 c. de sopa de manteiga

1 c. de sopa de farinha

Pão ralado q.b.

½ de litro de caldo de peixe

3 c. de sopa de azeite

Salsa picada q.b.

Sal, pimenta q.b.

Palitos

## Preparação

- 1 Descongele os filetes de pescada do cabo pescanova de acordo com as instruções da embalagem
- 2 Pele as maçãs, retire-lhes o caroço com a ajuda de um descaroçador de frutas, corte-as às rodela e reserve.
- 3 Seguidamente, tempere os filetes de pescada com sumo de limão, sal, pimenta, salsa, e duas colheres de sopa de natas. Enrole os filetes de pescada um a um e, com a ajuda de palitos fixe-os. Quando tiver enrolado todos os filetes reserve-os.
- 4 Numa panela média coloque três colheres de sopa de azeite, a cebola picada e leve ao lume a refogar em lume brando. Quando a cebola estiver translúcida, acrescente uma colher de sopa de farinha e uma colher de sopa de caril. Mexa bem o preparado para que a farinha e o caril se misturem na totalidade com a cebola. Seguidamente, incorpore a pouco e pouco o caldo de peixe ao preparado e vá mexendo-o à medida que realiza esta operação.
- 5 Deixe ferver. Depois coloque na panela os rolinhos de pescada e deixe cozinhar em lume brando durante 8 minutos. Após 4 minutos, volte o preparado para que este fique bem cozinhado em ambos os lados. Quando os filetes estiverem totalmente cozinhados, retire-os e reserve.
- 6 Reduza o conteúdo da panela até que este se converta num molho espesso e reserve-o quente.
- 7 Depois, passe as maçãs que arranjou e reservou anteriormente por pão ralado de ambos os lados e, cozinhe-as ligeiramente numa panela grande com uma colher de sopa de manteiga em lume brando até estarem macias. Reserve.
- 8 Por fim, monte os pratos. Disponha as rodela de maçã na base dos pratos e sobre estas, coloque então os rolinhos de pescada e o molho de salsa e caril que reservou e sirva de imediato.

## Produtos

Filetes de Pescada do Cabo 400g Pescanova





# Supremas de Bacalhau Fresco com Vinagreta de Frutos Secos



🕒 20 min.

👥 4 Pessoas

👨‍🍳 Fácil

## Ingredientes

1 Emb. de Supremas de Bacalhau 400g

Pescanova

Azeite q.b.

2 Figos secos

2 Fatias de Pão de nozes

## Preparação

- 1 Descongele as supremas conforme as instruções da embalagem.
- 2 Aqueça azeite numa frigideira e confite as supremas. Junte os figos cortados ao meio. Prepare a vinagreta. Num copo misturador coloque todos os ingredientes e triture. Rectifique os temperos e reserve até servir.
- 3 Corte duas fatias de pão de nozes, toste-as ligeiramente, e sobre elas disponha as supremas. Regue com a vinagreta de frutos secos e decore com figos. Pode acompanhar com doce de frutos vermelhos e uma salada verde.

## Vinagreta

4 Figos secos

50g de Pistáchios

20g de Amêndoa sem pele

1dl de Azeite

0,5dl de Vinagre de sidra

Sal q.b.

## Produtos

Supremas de Bacalhau 400g Pescanova



# Medalhões de Pescada com Molho de Iogurte e Cebolinho



🕒 25 min.

👥 4 Pessoas

👩‍🍳 Fácil

## Ingredientes

- 1 Emb. de Medalhões de Pescada do Cabo
- 400g Pescanova
- 1 Emb. de Brócolos 400g Pescanova
- 2 Dentes de alho
- 1 Cebola
- 1 Cravinho da Índia
- 2 C de sopa de azeite
- 2 Iogurtes naturais
- 2 C. de sopa de cebolinho picado
- Sal e Pimenta q.b.
- 50 g de Cenouras

## Preparação

- 1 Tempere os medalhões de pescada pescanova com sal e deixe descongelar. Ponha um tacho ao lume com água e sal, a cebola, o alho, a cenoura, o cravinho da Índia e um pouco de azeite. Quando levantar fervura, adicione os medalhões de pescada pescanova.
- 2 Deixe cozer 10 minutos. Prepare o molho, batendo 2 iogurtes com o azeite, o cebolinho picado e tempere de sal e pimenta. Deite o molho sobre os medalhões e decore a gosto.
- 3 Sirva os medalhões com brócolos pescanova e batatas cozidas.

## Produtos

Medalhões de Pescada do Cabo 400g Pescanova



Brócolos 400g Pescanova





## Lulas de Fricassé



🕒 35 min.

👥 4 Pessoas

👩‍🍳 Fácil

### Ingredientes

1 Emb. de Lulas Limpas 20/40 450g

Pescanova

1 Emb. de Puré de Batata 750g

Pescanova

800 g de Tomate maduro

2 Cebolas

2 Gemas de ovo

1 C. de sopa de mostarda

1 Folha de louro

Azeite e margarina q.b.

1 Limão

Piripiri q.b.

### Produtos

Lulas Limpas 20/40 450g Pescanova



Puré de Batata 750g Pescanova



**PESCANOVA**

O bom sai bem



# Tranches de Pescada à Minha Moda



⌚ 40 min.

👥 4 Pessoas

👨‍🍳 Fácil

## Ingredientes

4 Tranches de Pescada do Cabo  
Pescanova  
3 c. de sopa de margarina  
4 Tirinhas de presunto demolhado  
2 Cebolas  
2 dl de vinho branco  
1 Dente de alho  
1 Folha de louro  
Batatas  
Feijão verde  
Salsa  
Sal e pimenta

## Preparação

- 1 Faça uns rolinhos com o presunto e introduza-os nas aberturas das tranches de pescada. Coloque a pescada sobre uma camada de cebolas cortadas em rodela e fritas numa colher (sopa) de margarina. Tempere com sal e pimenta. Junte o alho, o louro e salsa e regue com vinho branco e a restante margarina derretida. Leve a cozer em forno quente durante 20 a 30 minutos.
- 2 Sirva as tranches de pescada bem quentes com batatinhas previamente cozidas e coradas e feijão-verde cozido.

*Receita da autoria de Manuel Teixeira da Ilha da Madeira.*

## Produtos

Tranches de Pescada do Cabo 500g  
Pescanova







## Wrap de Barrinhas Ómega 3



### 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 ralada.
- 3 Junte as barrinhas e enrole. Acompanhe com batatas fritas, cozinhadas no forno e tomate.

🕒 25 min.

👥 4 Pessoas

👩🍳 Fácil

### Ingredientes

8 Barrinhas de Pescada Ómega 3

Pescanova

1 emb. de Batatas Pré-fritas 750g Pescanova

4 wraps

Alface q.b.

Tomate mini-chucha q.b.

¼ de Alho francês

Cenoura ralada q.b.

Molho de iogurte q.b.

### Produtos

Barrinhas de Pescada Ómega 3 450g  
Pescanova



Batatas Pré-Fritas 750g Pescanova



# Salada de Bacalhau

## Desfiado Fresco com Massa



🕒 20 min.

👥 4 Pessoas

👨‍🍳 Fácil

### Ingredientes

200g de Bacalhau Fresco no Ponto de Sal Pescanova

100 g de Massa Farfalle tricolor cozida

100 ml de Azeite

2 c. de sopa de coentros picados

1 Dente de alho picado

1/4 Pacote de Salada Verde pronta a consumir

### Preparação

- 1 Aqueça metade do azeite numa frigideira, salteie o bacalhau desfiado fresco pescanova com o alho.
- 2 Sirva numa travessa e faça uma cama com a salada.
- 3 Junte a massa cozida, o bacalhau desfiado fresco pescanova e polvilhe o preparado com os coentros picados.
- 4 Regue com o restante azeite.

### Produtos

Bacalhau Desfiado Fresco no Ponto de Sal 400g Pescanova







# Salmão Grelhado com Brócolos



🕒 25 min.

👥 4 Pessoas

👩‍🍳 Fácil

## Ingredientes

1 emb. de Medalhões de Salmão 400g

Pescanova

1 emb. de Brócolos 400g Pescanova

450g de Cogumelos inteiros

1 Dente de alho

Manteiga

Sumo de 1 limão

Salsa

Sal e pimenta q.b.

## Preparação

- 1 Tempere os medalhões de salmão pescanova com sal, pimenta e sumo de limão e deixe marinar. Leve o salmão a grelhar. Salteie os cogumelos em manteiga e alho.
- 2 Coza os brócolos em água temperada com sal.
- 3 Num prato de servir, disponha os medalhões de salmão pescanova, os brócolos e os cogumelos.
- 4 Regue os medalhões de salmão pescanova com a manteiga onde fritou os cogumelos e polvilhe com salsa picada.

## Produtos

Medalhões de Salmão 400g Pescanova



Brócolos 400g Pescanova





# Arroz de Miolo de Camarão com Pescada



🕒 35 min.

👥 4 Pessoas

👨‍🍳 Fácil

## Ingredientes

1 emb. de Filetes de Pescada do Cabo 400g

Pescanova

1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 350g

Pescanova

300g de Arroz

1L de caldo de peixe

100 g de Cebola Picada Pescanova

1 Copo de vinho branco (2dl)

2 Dentes de alho

4 C. de sopa de manteiga

1 Limão

1 C. de chá de açafraão

1 Pitada de sal e pimenta

Salsa, coentros e tomilho q.b.

## Preparação

- 1 Descongele os filetes de pescada do cabo e o miolo de camarão de acordo com as indicações das embalagens. De seguida, descasque a cebola e os dentes de alho. Esmague os dentes de alho. Reserve.
- 2 Numa frigideira, coloque duas colheres de sopa de manteiga. Quando a manteiga estiver derretida, salteie em lume médio o miolo de camarão, os filetes de pescada, e um pouco de alho esmagado durante cerca de 2 minutos. Tempere com sal e pimenta. Após o tempo decorrido, retire o preparado do lume e reserve.
- 3 À parte, numa caçarola, verta metade do caldo de peixe e o vinho branco e leve ao lume até levantar fervura. Seguidamente, junte 2 colheres de sopa de manteiga, a cebola picada e o restante alho esmagado. Deixe o preparado cozinhar durante 3 minutos e depois acrescente o açafraão. Mexa e incorpore o arroz. Deixe cozinhar em lume brando mexendo de vez em quando até que o caldo tenha sido absorvido pelo arroz. Se o arroz não estiver cozido, acrescente meia chávena de caldo de peixe, mexa e tape o arroz. Deixe-o cozinhar por mais 5 minutos. Repita esta operação até que o arroz esteja totalmente cozido.
- 4 Por fim, envolva bem os filetes de pescada, o arroz, e as ervas aromáticas picadas finamente.
- 5 Sirva bem quente polvilhado com pimenta moída.

## Produtos

Filetes de Pescada do Cabo 400g Pescanova



Cebola Picada 400g Pescanova



Miolo de Camarão 80/100 350g Pescanova





# Camarão com Molho de Lima e Malagueta



🕒 20 min.

👥 4 Pessoas

👨‍🍳 Fácil

## Ingredientes

12 a 16 Camarões de Moçambique Grandes

Pescanova

Sal e pimenta q.b.

6 Dentes de alho picados

1 C. de sopa de whisky

4 C. de sopa de azeite

Sumo e Raspa de 2 limas

1 C. de sopa de gengibre ralado

1 a 2 Malaguetas vermelhas

## Salada

1 manga

1 laranja

3 cháv. de rúcula

Vinagre balsâmico q.b.

Azeite q.b.

Sal e pimenta q.b.

## Produtos

Camarão de Moçambique Grande  
32/48 800g Pescanova







## Rosti de Delícias do Mar



🕒 25 min.

👥 4 Pessoas

👤 Média

### Ingredientes

200g de Delícias do Mar Sem Glúten

6 Batatas médias

Sal q.b.

8 Tomates cherry

Tomilho-Limão q.b.

Azeite q.b.

Queijo parmesão q.b.

### Preparação

- 1 Descongele as delícias do mar e corte-as grosseiramente. Coza as batatas de modo a que fiquem ligeiramente encruadas. Deixe-as arrefecer, rale-as e envolva-as com algumas folhas de tomilho.
- 2 Deite azeite numa frigideira pequena e cubra o fundo com  $\frac{1}{4}$  da porção das batatas. Vire com a ajuda de uma espátula e frite de ambos os lados. Repita o procedimento para os restantes  $\frac{3}{4}$  de batata. Noutra frigideira com azeite, adicione o tomate em rodellas, as delícias e mais umas folhas de tomilho. Salteie sem deixar tostar.
- 3 Sirva este preparado entre duas rodellas de rosti de batata.
- 4 Acompanhe com salada ou legumes verdes.

### Produtos

Delícias de Mar sem Glúten 450g Pescanova





# Gratinado de Lombos de Pescada Cozidos



🕒 25 min.

👥 4 Pessoas

👨‍🍳 Média

## Ingredientes

1 emb. de Lombos de Pescada do Cabo

400g Pescanova

1 Cebola pequena

1 Folha de louro

1 Ramo de salsa

½ de Vinho branco

2 C. de Sopa de azeite

1 Pitada de pimenta em grão

4 C. de sopa de queijo ralado

2 C. de sopa de farinha

1 C de sopa de mostarda

6 C. de sopa de natas para cozinhar

1 Pitada de noz-moscada

Sumo de 1 limão

Sal q.b.

8 Camarões de Moçambique médios

Pescanova

## Preparação

- 1 Descongele os lombos de pescada do cabo pescanova de acordo com as instruções da embalagem.
- 2 Coloque um tacho ao lume com um pouco de água temperada com sal, pimenta em grão, uma cebola inteira, um pouco de salsa, vinho branco, uma colher de sopa de azeite e uma folha de louro. Deixe cozinhar em lume médio. Quando o preparado começar a ferver, baixe o lume, adicione os lombos de pescada e deixe-os cozer durante 5 minutos. Quando estes estiverem prontos, retire-os do tacho e coloque-os numa forma untada com fio de azeite. Reserve-os e reserve também o caldo da cozedura.
- 3 De seguida, abra os camarões ao meio com a ajuda de uma faca de cozinha sem lhes remover a casca. Tempere-os com uma pitada de sal e coloque-os num pirex de ir ao forno virados com a parte da casca para baixo. Acrescente-lhes uma concha de sopa do caldo de cozedura dos lombos de pescada e deixe os camarões cozinhar. Quando o preparado estiver a ferver, baixe o lume, e acrescente a farinha, a manteiga, o sumo de limão, e a noz-moscada. Mexa bem. Ponha o lume em chama média e, deixe ferver de novo o preparado por alguns minutos para que os camarões cozam e o molho engrosse. Depois, Retire o preparado do lume, mexa e rectifique-o de sal. Reserve.
- 4 Por fim, cubra os lombos de pescada com o molho que acabou de preparar, polvilhe-os com queijo ralado e coloque-os no forno até o queijo derreter.
- 5 Quando o queijo estiver derretido, sirva o preparado de imediato.

## Produtos

Lombos de Pescada do Cabo 400g Pescanova



Camarão de Moçambique Médio 48/64 800g Pescanova



**PESCANOVA**

O bom sai bem