

Pratos Principais | Vegetarianos

Wraps com Panado Vegetariano, Salada Coleslaw e Maionese

25 min. | Médio | Económico | 3 doses

Ingredientes

1 embalagem Panado Vegetariano GARDEN GOURMET
1 couve-roxa
1 couve-branca
1 cenoura
1 maçã vermelha
sal q.b.
pimenta q.b.
1 limão (sumo) + extra para molho
3 c. de sopa de maionese vegan
2 c. de sopa iogurte vegan
1 c. de chá flocos chili (opcional)
3 tortilhas grandes
1 alface
salsa q.b.

Informação nutricional

Energia	180,0 kcal	9%*
Proteínas	5,5 g	11%*
Lípidos	2,7 g	4%*
Hidratos de Carbono	34,0 g	13%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Cortar as couves, a cenoura e a maçã em tiras finas. Temperar os legumes separadamente com sal e pimenta, regar com o sumo do limão e deixar a “marinar” cerca de 15 minutos.
2. Fazer a maionese picante, misturando a maionese, o iogurte, os flocos de chili e um pouco de sumo de limão.

3 Preparar os Panados Vegan GARDEN GOURMET de acordo com as instruções da embalagem.

4 Aquecer as tortilhas no forno pré-aquecido a 200ºC.

5 Espalhar um pouco de maionese em cada tortilha e dividir por cada uma as alfaces, as couves, a cenoura e a maçã. Cortar os Panados em tiras e colocá-los sobre os legumes. Acrescentar a maionese restante, decorar com salsa, enrolar as tortilhas e deliciar-se.