



Pratos Principais

## Panado com salteado de feijão-verde com alho negro, tomates-cherry e nozes

🕒 35 min.

👤 Fácil

🍽️ 2 doses

### Ingredientes

1 de Panado GARDEN GOURMET  
250 g Feijão-verde redondo  
2 dentes de alho negro  
30 g nozes descascadas  
2 colheres de sopa de azeite  
100 g de tomates cherry  
a gosto Sal  
a gosto Pimenta

### Informação nutricional

|                     |          |     |
|---------------------|----------|-----|
| Energia             | 0,0 kcal | 0%* |
| Proteínas           | 0,0 g    | 0%* |
| Lípidos             | 0,0 g    | 0%* |
| Hidratos de Carbono | 0,0 g    | 0%* |

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

### Preparação

- 1 Lavar e cortar as pontas do feijão-verde. Cozer até ficarem macios. Picar o alho negro em pedacinhos pequenos.
- 2 Aquecer o azeite numa frigideira e saltear o feijão-verde com o alho. Juntar os tomates cherry e as nozes e saltear mais 2 minutos. Temperar com sal e pimenta.