



Pratos Principais

Vegetarianos

## Falafel com Molho de Iogurte com Pão Pita

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 6 doses

### Ingredientes

2 embalagens de Falafel GARDEN GOURMET

6 pães pita

180 g de tomate

60 g de alface

150 g de pepino

PARA O MOLHO DE IOGURTE:

1 l Iogurte Natural LONGA VIDA

1 c. de sobremesa de alho em pó

1 c. de sobremesa de hortelã seca

1 pitada de sal

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 178,1 kcal | 9%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 6,8 g      | 14%* |
| <b>Lípidos</b>             | 6,4 g      | 9%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 20,6 g     | 8%*  |

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

### Preparação

- 1 Para preparares o molho de iogurte: Mistura muito bem o iogurte com o alho em pó, hortelã e uma pitada de sal. Prova e retifica o sal se necessário.
- 2 Corta o tomate e o pepino em rodela finas e a alface em tiras.
- 3 Prepara o falafel GARDEN GOURMET com base nas indicações da embalagem. Corta o pão pita e recheia com tomate, pepino e alface.
- 4 Adiciona o falafel GARDEN GOURMET e o molho de iogurte.