



Pratos Principais

Vegetarianos

Almôndegas Vegetarianas com Curgete

10 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

1 embalagem de almôndegas vegetarianas GARDEN GOURMET
1 curgete

Informação nutricional

Energia	173,0 kcal	9%*
Proteínas	17,4 g	35%*
Lípidos	7,4 g	11%*
Hidratos de Carbono	8,1 g	3%*

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

Preparação

- 1 Com a ajuda de um descascador de legume, cortar a curgete em tiras finas. Grelhar as tiras de curgete dos dois lados em fogo médio até aparecerem as marcas da grelha.
- 2 Preparar as almôndegas vegetarianas GARDEN GOURMET de acordo com as instruções da embalagem.
- 3 Deixar arrefecer, um pouco, as almôndegas vegetarianas e enrolar com as fatias de curgete grelhadas.