

Pratos Principais | Vegetarianos

Poké Bowl com Panado Vegan

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 2 embalagens Panado Vegan Congelado GARDEN GOURMET
- 500 g de arroz
- 150 g de cenoura ralada
- 150 g de beterraba ralada
- 4 pepinos lavados e fatiados
- 100 g de rabanetes lavados e cortados em rodelas
- 100 g de soja
- 1 abacate descascado e cortado em fatias finas
- 4 c. de sopa de sementes variadas
- 1 c. de sopa de sementes de sésamo

Informação nutricional

Energia	600,8 kcal	30%*
Proteínas	17,2 g	34%*
Lípidos	9,6 g	14%*
Hidratos de Carbono	108,8 g	42%*

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

Preparação

1. Cozinhar o arroz. Deixar arrefecer, misturando de vez em quando para liberar um pouco do vapor.
2. Cozinhar o Panado Vegan GARDEN GOURMET de acordo com as instruções no verso da embalagem.
3. Dividir o arroz arrefecido em 4 bowls e formar uma camada.
4. Dispor todos os ingredientes sobre o arroz.

5 Cortar o Panado Vegan em fatias e colocar no topo.

6 Decorar com as sementes.