



Pratos Principais

Empanado à Parmegiana

🕒 20 min.

👤 Fácil

🍽️ 2 doses

Ingredientes

- 1 barqueta de Empanado GARDEN GOURMET
- 120 g de molho de tomate
- 20 g de queijo parmesão ralado
- 20 g de queijo mozzarella ralado
- 1 colher de café de manjerição seco
- 1 colher de café de orégãos
- 1 colher de café de orégãos
- 1/2 colher de café pimenta-preta moída

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 Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 2 Coloque os empanados numa bandeja forrada com papel vegetal e leve ao forno, seguindo as instruções da embalagem.
- 3 Numa taça, junte o molho de tomate e as especiarias, misturando bem.
- 4 Cubra os empanados com esta mistura.
- 5 Polvilhe primeiro com o queijo parmesão e depois com a mozzarella.

6 Leve novamente ao forno, em função grill, por mais 5 minutos, até que o queijo derreta e fique ligeiramente dourado.

7 Sirva de imediato.