

Pratos Principais Vegetarianos

Falafel com Salada de Cuscuz, Abacate e Sementes

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

2 embalagens de Falafel GARDEN GOURMET
180 g de cuscuz
80 g de tomate
60 g de cebola
60 g de pepino
100 g de maçãs verde Granny Smith
hortelã fresca picada q.b.
250 g de abacate (1 unidade)
20 g de sementes de abóbora
azeite q.b.
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	372,3 kcal	19%*
Proteínas	11,1 g	22%*
Lípidos	20,6 g	29%*
Hidratos de Carbono	31,7 g	12%*

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

Preparação

1. Prepara os cuscuz e deixa arrefecer;
2. Adiciona o tomate, a cebola, o pepino e as maçãs cortadas em pequenos cubos;
3. Tempera com sal e pimenta, adiciona um fio de azeite e hortelã picada. Mistura tudo muito bem.
4. Descasca o abacate e corta-o em leque;

5 Prepara o falafel GARDEN GOURMET com base nas indicações da embalagem;

6 Serve o falafel GARDEN GOURMET com a salada de cuscuz, abacate e sementes de abóbora.