



Pratos Principais Vegetarianos

Quesadilla Vegan com Picado Vegan Sensational

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Picado Vegan Sensational GARDEN GOURMET
4 tortilhas
100 g de polpa de tomate
120 g de cebola caramelizada
120 g de pêras
60 g de manga
60 g de papaia
40 g de alface
25 g de rabanete
120 g de creme de queijo azul vegan para barrar
1 c. de sopa de azeite virgem
coentros frescos q.b.
alho em pó q.b.
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	398,0 kcal	20%*
Proteínas	15,6 g	31%*
Lípidos	12,2 g	17%*
Hidratos de Carbono	57,4 g	22%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquece uma frigideira com uma colher de sopa de azeite. Adiciona o Picado Vegan Sensational GARDEN GOURMET e cozinha por 7 minutos, mexendo frequentemente. Adiciona a polpa de tomate, a pimenta e o alho e mexe. Cozinha em lume baixo por 2-3 minutos, mexendo.
- 2 Adiciona a cebola caramelizada e mistura. Corta a papaia e a manga em cubinhos. Corta a pera e os rabanetes em rodela finas e a alface em juliana. Pica os coentros e mistura com a papaia e a manga.

- 3 Barra as tortilhas com o creme de queijo azul vegan. Distribui a pera pelos meios das tortilhas. Acrescenta os rabanetes e cobre com a mistura do picado vegan. Distribui a alface e finaliza com a mistura de papaia e manga.
- 4 Dobra as tortilhas ao meio. Opcionalmente, podes passar/marcas as tortilhas na grelha. Se preferires um sabor mais picante sugerimos que adiciones pimentos jalapeños.

DICA: Para completar esta receita, prepara uma entrada de vegetais, fácil de levares para onde quiseres. Por exemplo, uns “palitos” de cenoura e pimenta com húmus. Para a sobremesa, uma fruta fácil de transportar é uma ótima opção!