



Pratos Principais Vegetarianos

## Cogumelos Recheados com Tiras Mediterrânicas Sensational

30 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

- 1 embalagem de Sensational™ Mediterranean Pieces GARDEN GOURMET
- 8 cogumelos portobello pequenos a médios ou 4 grandes, sem os pés
- 200 g de espinafres frescos
- 75 g de arandos (congelados)
- raspas de limão
- 1 dente de alho
- pequeno punhado de nozes
- 2 c. de sopa de queijo mozzarella vegan ralado
- 1 c. de sopa de xarope de agave
- 1 c. de sopa de azeite para fritar
- alguns ramos de tomilho (para enfeitar)

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 144,9 kcal | 7%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 9,0 g      | 18%* |
| <b>Lípidos</b>             | 8,2 g      | 12%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 8,2 g      | 3%*  |

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 200 °. Retira os pés dos cogumelos e raspa cuidadosamente o interior com uma colher de chá. Coloca os cogumelos num tabuleiro, rega com azeite e leva ao forno durante alguns minutos ou cozinha-os numa frigideira.
- 2 Deixa os cogumelos arrefecerem de cabeça para baixo e retira a humidade. Pica finamente o alho. Refoga o alho e os espinafres num pouco de azeite. Retira os espinafres cozinhados e fritas as Mediterranean Pieces GARDEN GOURMET™ por 4 a 5 minutos.

- 3 Ferve os arandos com mel e um pouco de água até ficarem macios.
- 4 Coloca novamente os cogumelos num tabuleiro e recheia com os espinafres, os Mediterranean Pieces GARDEN GOURMET™ e o queijo mozzarella vegan ralado.
- 5 Leva os cogumelos recheados novamente ao forno por alguns minutos. Serve com nozes picadas grosseiramente, raspas de limão, arandos e tomilho.