



Pratos Principais

Quiches e Empadas

Wraps de Beterraba com Cogumelos e Feijão Verde

🕒 30 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 beterraba
- 4 c. de sopa de farinha
- 1 ovo biológico
- 200 ml de bebida de soja
- 50 ml de azeite biológico
- 1 pitada de sal fino
- azeite para untar q.b.
- PARA A MASSA:
- PARA O RECHEIO:
- 200 g de cogumelos
- 50 ml de azeite biológico
- 2 dentes de alho
- 200 ml de natas vegetais
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- 1 ramo de salsa
- 200 g de feijão-verde cozido
- 1 c. de sopa de sementes de sésamo

Informação nutricional

Energia	468,9 kcal	23%*
Proteínas	8,2 g	16%*
Lípidos	42,2 g	60%*
Hidratos de Carbono	13,6 g	5%*

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

Preparação

- 1 Para a massa, descasque a beterraba, corte-a em pedaços pequenos e coloque dentro de um copo misturador. Junte a farinha, o ovo, a bebida de soja, o azeite e o sal e triture, com a ajuda de uma varinha-

mágica, até obter um preparado cremoso.

- 2** Pre-aqueça uma frigideira antiaderente e unte-a com um papel absorvente embebido em azeite. Coloque uma porção do preparado anterior, de modo a cobrir o fundo da frigideira e deixe cozinhar, até solidificar. Vire, com a ajuda de uma espátula, e cozinhe do lado oposto. Repita a operação, até esgotar a massa.
- 3** Prepare o recheio, cortando os cogumelos em fatias. Core-os no azeite, acrescente os alhos picados e deixe alourar. Regue com as natas, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar, até ficar cremoso. Polvilhe com parte da salsa picada.
- 4** Distribua o recheio pelos wraps, acrescente o feijão-verde e enrole. Corte ao meio e distribua por pratos de servir. Decore com a restante salsa, polvilhe com as sementes de sésamo e sirva de seguida.