



Pratos Principais Vegetarianos

## Wraps com Panado Vegetariano, Salada Coleslaw e Maionese

25 min.

Médio

Económico

3 doses

### Ingredientes

1 embalagem Panado Vegetariano GARDEN GOURMET  
1 couve-roxa  
1 couve-branca  
1 cenoura  
1 maçã vermelha  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
1 limão (sumo) + extra para molho  
3 c. de sopa de maionese vegan  
2 c. de sopa iogurte vegan  
1 c. de chá flocos chili (opcional)  
3 tortilhas grandes  
1 alface  
salsa q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	180,0 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	5,5 g	11%*
<b>Lípidos</b>	2,7 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	34,0 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Cortar as couves, a cenoura e a maçã em tiras finas. Temperar os legumes separadamente com sal e pimenta, regar com o sumo do limão e deixar a "marinar" cerca de 15 minutos.
- 2 Fazer a maionese picante, misturando a maionese, o iogurte, os flocos de chili e um pouco de sumo de limão.

- 3 Preparar os Panados Vegan GARDEN GOURMET de acordo com as instruções da embalagem.
- 4 Aquecer as tortilhas no forno pré-aquecido a 200°C.
- 5 Espalhar um pouco de maionese em cada tortilha e dividir por cada uma as alfaces, as couves, a cenoura e a maçã. Cortar os Panados em tiras e colocá-los sobre os legumes. Acrescentar a maionese restante, decorar com salsa, enrolar as tortilhas e deliciar-se.