

Pratos Principais | Vegetarianos

Salada de Esparguete de Curgete e Nuggets Vegan

30 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET

400 g de curgete

3 c. de sopa de azeite

150 g de tomates-cereja

2 dentes de alho

1 malagueta

20 g de queijo parmesão ralado

Informação nutricional

Energia	413,4 kcal	21%*
Proteínas	19,2 g	38%*
Lípidos	28,5 g	41%*
Hidratos de Carbono	20,2 g	8%*

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

Preparação

1. Com o espiralizador de vegetais, preparar o esparguete de curgete.
2. Aqueça uma frigideira com 2 colheres de sopa de azeite e prepare os nuggets tal como indicado nas instruções da embalagem.
3. Na mesma frigideira, adicione 1 colher de sopa de azeite e salteie o alho laminado, os tomates-cereja e a malagueta. Incorpore o esparguete, aumente o lume e salteie durante 3 a 4 minutos.
4. Sirva num prato fundo ou numa taça e polvilhe com o queijo parmesão.
5. Decore com folhas de manjericão.