



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

<b>Energia</b>	413,4 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	19,2 g	38%*
<b>Lípidos</b>	28,5 g	41%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.