

Pratos Principais | Vegetarianos

# Panini Italiano com Tiras braseadas

15 min. | Fácil | Económico | 3 doses

## Ingredientes

- 1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET
- 3 pãezinhos tipo chapata
- 90 g de tomate (6 rodelas)
- 90 g de mozarela
- 30 g de tomate seco em azeite
- 15 g de queijo parmesão em lascas
- 1 c. de sopa de azeite

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 405,2 kcal | 20%* |
| **Proteínas** | 25,6 g | 51%* |
| **Lípidos** | 17,7 g | 25%* |
| **Hidratos de Carbono** | 32,7 g | 13%* |

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

## Preparação

1. Pré-aqueça uma frigideira durante dois minutos e aqueça as Tiras braseadas em lume brando durante 2 minutos de cada lado.
2. Distribua o tomate e o mozarela sobre a base do pão. Acrescente as Tiras braseadas, os tomates secos em azeite bem picados, o manjericão picado e as lascas de parmesão.
3. Termine com um fio de azeite.
4. Aqueça também o pão chapata enquanto prepara as Tiras. Adicione algumas folhas de manjericão.