



Pratos Principais Vegetarianos

Panini Italiano com Tiras Fritas

15 min.

Fácil

Económico

3 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET
- 3 0 pãezinhos tipo chapata
- 90 g de tomate (6 rodelas)
- 90 g de mozzarella
- 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 fritas em lume brando durante 2 minutos de cada lado.
- 2 Distribua o tomate e o mozzarella sobre a base do pão. Acrescente as Tiras fritas, os tomates secos em azeite bem picados, o manjeriço 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 manjeriço.