



Dietas Especiais

Vegetariano

## Panini Italiano com Tiras Fritas

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 3 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET

3 pãezinhos tipo chapata

90 g de tomate (6 rodela)

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

<b>Energia</b>	405,2 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	25,6 g	51%*
<b>Lípidos</b>	17,7 g	25%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 mozarela 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.