

Pratos Principais Vegetarianos

Nuggets Veganos com Chips de Couve-Frisada

25 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Veganos GARDEN GOURMET
75 g de couve-frisada
20 g de nozes
80 g de tomate-cereja
azeite q.b.
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	292,3 kcal	15%*
Proteínas	14,8 g	30%*
Lípidos	19,2 g	27%*
Hidratos de Carbono	13,3 g	5%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Lave e seque a couve-frisada e retire-lhe os talos.
3. Numa tabuleiro de forno, borrife as folhas de couve-frisada com um pouco de azeite e mexa de forma a que todas fiquem impregnadas. Tempere levemente e leve ao forno cerca de 10 minutos.
4. Ao retirar do forno, adicione as nozes picadas e os tomates-cereja cortados ao meio.
5. Numa frigideira quente, prepare os Nuggets cerca de 2,5 minutos de cada lado em lume brando, tal como indicado nas instruções.
6. Sirva os Nuggets com os chips de couve-frisada.

7 Dica: O azeite em spray é mais conveniente para impregnar bem as folhas de couve-frisada.