



Dietas Especiais Vegetariano

## Nuggets Vegetarianos com Chips de Couve-Frisada

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 2 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET

75 g de couve-frisada

20 g de nozes

80 g de tomate-cereja

azeite q.b.

sal q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	292,3 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	14,8 g	30%*
<b>Lípidos</b>	19,2 g	27%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.