



Pratos Principais Vegetarianos

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
0 azeite q.b.
0 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.