



Pratos Principais Vegetarianos

## Panado de Espinafres e Queijo com Salada

18 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

- 1 embalagem de Panado de Espinafres e Queijo GARDEN GOURMET
- 100 g de quinoa
- 15 g de pinhões
- 15 g de passas
- 200 g de maçã vermelha
- 0 pimenta q.b.
- 0 azeite virgem q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	527,7 kcal	26%*
<b>Proteínas</b>	17,2 g	34%*
<b>Lípidos</b>	22,4 g	32%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	68,3 g	26%*

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

### Preparação

- 1 Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem e reserve.
- 2 Lave, seque e corte a maçã em pequenos cubos. Misture com a quinoa preparada, os pinhões e as passas. Polvilhe com pimenta e um fio de azeite.
- 3 Prepare o panado de acordo com as instruções da embalagem. Sirva o panado com a salada de quinoa.
- 4 Dica: Torre os pinhões numa frigideira sem azeite.