



Dietas Especiais

Vegetariano

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
pimenta q.b.
azeite virgem q.b.

Informação nutricional

Energia	527,7 kcal	26%*
Proteínas	17,2 g	34%*
Lípidos	22,4 g	32%*
Hidratos de Carbono	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.