

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

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.