



Pratos Principais Vegetarianos

Panado com Salteado de Feijão Verde com Alho Roxo, Tomates-cereja e Nozes

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Panados GARDEN GOURMET
250 g de feijão verde redondo
3 alhos roxos
30 g de miolo de noz
2 c. de sopa de azeite
100 g de tomate-cereja
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	440,7 kcal	22%*
Proteínas	13,6 g	27%*
Lípidos	32,5 g	46%*
Hidratos de Carbono	22,2 g	9%*

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

Preparação

- 1 Lave e corte as pontas do feijão verde. Ferva-o até ficar tenro. Pique os alhos em pedaços pequenos.
- 2 Coloque azeite numa frigideira e salteie os vegetais com o alho. Adicione os tomates-cereja e as nozes e salteie mais uns minutos. Tempere com sal e pimenta.
- 3 Retire e na mesma frigideira prepare os panados conforme indicado na embalagem.
- 4 Pode substituir o alho roxo por alho normal.