



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

<b>Energia</b>	440,7 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	13,6 g	27%*
<b>Lípidos</b>	32,5 g	46%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.