

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	254,4 kcal	13%*
Proteínas	5,5 g	11%*
Lípidos	22,6 g	32%*
Hidratos de Carbono	7,8 g	3%*

*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.