



Pratos Principais Vegetarianos

## Panado e Batatas com Cenouras e Beterraba no Forno

35 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Panado GARDEN GOURMET  
10 g de queijo parmesão ralado  
75 g de beterraba  
75 g de cenoura  
400 g de batatas  
1 iogurte natural LONGA VIDA  
coentros frescos picados q.b.  
1/2 c. de sopa de mostarda dijon  
1/2 c. de sopa de molho de soja  
1 c. de sopa de azeite virgem  
1 c. de sopa de xarope de agave  
1/2 c. de sopa de vinagre branco  
1 c. de chá de alho em pó  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	334,0 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	10,8 g	22%*
<b>Lípidos</b>	8,8 g	13%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	51,5 g	20%*

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

### Preparação

- 1 Ferva as batatas em água abundante durante cerca de 15 a 20 (dependendo do tamanho).
- 2 Corte as beterrabas e as cenouras em juliana (lavadas e descascadas).
- 3

Para o tempero: Misture a mostarda com o molho de soja, o azeite, o xarope de agave, o vinagre, o alho e uma pitada de sal e pimenta.

- 4 Pincele a beterraba e a cenoura com o tempero e leve ao forno cerca de 15 minutos com o forno pré-aquecido a 180 °C. A meio da cozedura, vire-as e pincele-as novamente.
- 5 Misture o iogurte com uma pitada de sal e coentros picados.
- 6 Aqueça a frigideira durante cerca de dois minutos. Prepare os panados como indicado nas instruções da embalagem.
- 7 Emprate com o panado, a beterraba e a cenoura e polvilhe com coentros picados.
- 8 Adicione algumas colheres de sopa do molho de iogurte à batata e polvilhe com parmesão. Sirva com o resto do molho numa taça à parte.
- 9 Dica: Adicione alguns rebentos de alho. Pode substituir a beterraba crua por beterraba cozida e reduzir o tempo de cozedura.