



Receitas em vídeo Pratos Principais

Brunch com Nuggets Veganos

③ 35 min.

Fácil

€ Económico

X 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Veganos GARDEN GOURMET 350 g de tomate frito (estilo caseiro)

200 g de cogumelos

6 tomates-cereja

4 ovos frescos

200 g de feijão branco cozido pequeno

1 c. de sopa de açúcar mascavado

1 c. de sopa de salsa picada

2 c. de sopa de azeite

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	416,1 kcal	21%*
Proteínas	23,5 g	47%*
Lípidos	17,8 g	25%*
Hidratos de Carbono	39,6 g	15%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- Aqueça o azeite numa frigideira grande e adicione os Nuggets. Deixe-os dourar durante 2 minutos em lume brando de ambos os lados e reserve.
- 2 Na mesma frigideira, acrescente os cogumelos laminados e deixe-os cozinhar entre 8 a 10 minutos em lume brando, até que absorvam a água libertada. Deite o tomate frito, o feijão branco e o açúcar e deixe ferver.
- 3 Acrescente os nuggets e os tomates-cereja cortados ao meio.
- Faça 4 espaços entre o tomate e coloque um ovo em cada um. Cubra-os e deixe cozer durante cerca de 5 minutos até que os ovos estejam prontos. Polvilhe a salsa picada e tempere com um pouco de sal e pimenta a gosto.