

Pratos Principais | Vegetarianos

Espetadas de Tiras Vegetarianas Al Pesto

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET

80 g de molho pesto

600 g de tomates maduros

200 g de cogumelos

2 c. de sopa de azeite

sal q.b.

Informação nutricional

Energia	275,9 kcal	14%*
Proteínas	14,3 g	29%*
Lípidos	20,6 g	29%*
Hidratos de Carbono	7,7 g	3%*

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

Preparação

1. Aqueça uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite e aqueça as tiras aproximadamente 1,5 minutos de cada lado. Retire-as e misture com 2 colheres de sopa de molho pesto.
2. Na mesma frigideira, adicione o resto do azeite e os cogumelos limpos e inteiros, e deixe cozinhar durante alguns minutos. Tempere com um pouco de sal.
3. Insira os cogumelos e as Tiras nas espetadas, intercalando-os. Aqueça-as um pouco mais antes de servir com a salada de tomate com o resto do molho pesto.
4. Dica: Uma embalagem de Tiras é suficiente para 6 espetadas medianas.