



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

<b>Energia</b>	275,9 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	14,3 g	29%*
<b>Lípidos</b>	20,6 g	29%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.