



Dietas Especiais

Vegetariano

## Sanduíche Vegetariana de Nuggets com Pera

🕒 10 min.

👉 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET

4 pãezinhos

40 g de queijo de cabra

200 g de pera

2 c. de sopa de doce de frutos vermelhos

1 c. de sopa de azeite

pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	216,9 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	9,5 g	19%*
<b>Lípidos</b>	10,9 g	16%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	19,2 g	7%*

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

## Preparação

- 1 Aqueça uma frigideira com o azeite e prepare os nuggets tal como indicado nas instruções da embalagem.
- 2 Corte a pera em fatias finas.
- 3 Abra os pãezinhos ao meio e barre as bases com doce. Coloque uma fatia de queijo de cabra, distribua os nuggets, algumas fatias finas de pera e tempere com um pouco de pimenta. Tape.
- 4 Aqueça na frigideira quente até que o queijo derreta ligeiramente.
- 5 Dica: Corte a pera antes de a usar para que não oxide.