

Pratos Principais Vegetarianos

Sanduíche Veganos de Nuggets com Pera

10 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Veganos 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

Energia	216,9 kcal	11%*
Proteínas	9,5 g	19%*
Lípidos	10,9 g	16%*
Hidratos de Carbono	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.