



Pratos Principais Vegetarianos

## Sanduíche Vegetal com Pão Pita e Tiras Fritas

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET  
2 0 pães pita grandes  
250 g de beringela  
180 g de pimento vermelho  
100 g de queijo branco cremoso para barrar  
0 folhas de agrião q.b.  
1 c. de chá de sementes de sésamo  
2 c. de sopa de azeite  
0 sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	289,3 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	14,7 g	29%*
<b>Lípidos</b>	16,1 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	19,4 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno durante 10 minutos a 180 °C.
- 2 Limpe as beringelas e o pimento e corte em tiras. Coloque-os num tabuleiro de forno, polvilhe com azeite e tempere-os com um pouco de sal e pimenta.
- 3 De um lado da bandeja, coloque as Tiras fritas e cozinhe-os no forno todos juntos, cerca de 10 minutos.
- 4 Divida os pães pita ao meio se forem grandes e abra-os ao meio. Barre os pães com queijo.

**5** Distribua sobre 4 metades os vegetais, as Tiras e algumas folhas de agrião. Polvilhe com as sementes de sésamo e cubra com o resto do pão.

**6** Pode utilizar qualquer tipo de pão que permita fazer uma sanduíche.