

Pratos Principais | Vegetarianos

Sanduíche Vegetal com Pão Pita e Tiras braseadas

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

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

Informação nutricional

Energia	289,3 kcal	14%*
Proteínas	14,7 g	29%*
Lípidos	16,1 g	23%*
Hidratos de Carbono	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 braseadas 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.