



Pratos Principais Vegetarianos

## Tacos com Nuggets Vegetarianos e Vegetais

🕒 20 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET  
6 panquecas de trigo  
180 g de pimento verde  
180 g de pimento vermelho  
200 g de cebola roxa  
1 iogurte Natural LONGA VIDA  
2 c. de sopa de tahini  
1/2 limão  
1 dente de alho pequeno  
salsa picada q.b.  
2 c. de sopa de azeite  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	170,1 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	7,7 g	15%*
<b>Lípidos</b>	9,5 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	13,7 g	5%*

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

### Preparação

- 1 Misture o iogurte com o tahini, o sumo do limão, o dente de alho e a salsa bem picada. Tempere com um pouco de sal e pimenta e deixe repousar um pouco no frigorífico.
- 2 Corte os pimentos e a cebola em tiras e salteie numa frigideira cerca de 5 minutos com o azeite, até ficarem firmes e estaladiços. Retire e reserve.
- 3 Na mesma frigideira quente, prepare os nuggets em lume brando, cerca de 2,5 minutos de cada lado.

- 4 Aquecer as tortilhas como indicada nas instruções da embalagem.
- 5 Distribua alguns vegetais e nuggets sobre cada tortilha de trigo. Sirva com o molho de iogurte à parte.
- 6 Dica: Pode adicionar uma colher de sopa de azeite à frigideira para aquecer os Nuggets.