

Pratos Principais | Vegetarianos

Tacos com Nuggets Veganos e Vegetais

20 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Veganos 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

Energia	170,1 kcal	9%*
Proteínas	7,7 g	15%*
Lípidos	9,5 g	14%*
Hidratos de Carbono	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 frigorifico.
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.