



Pratos Principais Vegetarianos

Tiras Vegetarianas com Molho de Ananás

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET
- 180 g de pimento verde
- 4 rodelas de ananás
- 200 ml de sumo de ananás
- 3 c. de sopa de vinagre
- 2 c. de sopa de açúcar mascavado
- 2 c. de sopa de tomate frito (estilo caseiro)
- 1 c. de sopa de farinha de milho
- 2 c. de sopa de azeite
- 0 espetos de madeira

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 227,6 kcal | 11%* |
| Proteínas | 10,0 g | 20%* |
| Lípidos | 10,6 g | 15%* |
| Hidratos de Carbono | 21,1 g | 8%* |

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

Preparação

- 1 Aqueça uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite e salteie as Tiras durante 2,5 minutos de ambos os lados, retire e reserve.
- 2 Na mesma frigideira com o azeite, refogue o ananás e o pimento cortados em pedaços durante alguns minutos. Adicione o sumo de ananás, o vinagre, o açúcar, o tomate frito caseiro e a farinha de milho dissolvida num pouco de água fria. Cozinhe em lume brando cerca de 5 minutos, mexendo continuamente, até que o molho engrosse ligeiramente.
- 3 Sirva as Tiras, o ananás e o pimento em espetos com o molho à parte.

4 Seque bem o ananás com um pano ou toalha de papel antes de o colocar na frigideira quente.