



Dietas Especiais

Vegetariano

## 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 rodela 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

espetos de madeira

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	227,6 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	10,0 g	20%*
<b>Lípidos</b>	10,6 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.