



Pratos Principais Vegetarianos

Mini Wraps com Sensational Vegan Pieces

🕒 25 min.

👤 Médio

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

1 embalagem Sensational Vegan Pieces da GARDEN GOURMET
1/2 pepino
1/4 de pimenta vermelha
200 g de espinafres baby
4 folhas de coentros
1 cebola roxa
1 pimentão
1 dente de alho
1/2 c. de chá de sementes de cominho moídas
sal q.b.
pimenta q.b.
azeite para fritar
200 ml de iogurte natural Longa Vida
2 tortilhas para Wraps
4 folhas de hortelã

Informação nutricional

Energia	325,2 kcal	16%*
Proteínas	25,2 g	50%*
Lípidos	8,4 g	12%*
Hidratos de Carbono	37,2 g	14%*

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

Preparação

1 PREPARAR O MOLHO DE IOGURTE

Para o molho de iogurte, ralar o pepino, picar o pimento, os coentros com alho e a hortelã e misturar com os cominhos moídos no iogurte. Temperar com sal e pimenta.

2 CORTAR E SALTEAR OS VEGETAIS

Cortar a cebola roxa e o pimentão em pedaços, descascar e picar os alhos. Fritar o pimentão e a cebola por alguns minutos e fritar o alho brevemente.

3 FRITAR OS SENSATIONAL VEGAN PIECES E TORRAR OS WRAPS

Fritar os Sensational Vegan Pieces numa frigideira. Envolver com a mistura de cebola e pimenta. Tostar os wraps numa torradeira.

4 RECHEAR OS WRAPS, COLOCAR O MOLHO E SERVIR!

Recheiar os wraps com os espinafres e colocar a mistura. Servir com o molho de iogurte preparado anteriormente.