



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

<b>Energia</b>	325,2 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	25,2 g	50%*
<b>Lípidos</b>	8,4 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.