



Pratos Principais Vegetarianos

Poké Bowl com Panado Vegan

🕒 20 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

2 embalagens Panado Vegan Congelado GARDEN GOURMET
500 g de arroz
150 g de cenoura ralada
150 g de beterraba ralada
4 pepinos lavados e fatiados
100 g de rabanetes lavados e cortados em rodela
100 g de soja
1 abacate descascado e cortado em fatias finas
4 c. de sopa de sementes variadas
1 c. de sopa de sementes de sésamo

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 812,3 kcal | 41%* |
| Proteínas | 28,2 g | 56%* |
| Lípidos | 20,2 g | 29%* |
| Hidratos de Carbono | 124,6 g | 48%* |

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

Preparação

- 1 Cozinhar o arroz. Deixar arrefecer, misturando de vez em quando para liberar um pouco do vapor.
- 2 Cozinhar o Panado Vegan GARDEN GOURMET de acordo com as instruções no verso da embalagem.
- 3 Dividir o arroz arrefecido em 4 bowls e formar uma camada.
- 4 Dispor todos os ingredientes sobre o arroz.

5 Cortar o Panado Vegan em fatias e colocar no topo.

6 Decorar com as sementes.