



Pratos Principais Vegetarianos

Poké Bowl com Panado Vegan

3 20 min.

Fácil

€ Económico

X 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 rodelas

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	600,8 kcal	30%*
Proteínas	17,2 g	34%*
Lípidos	9,6 g	14%*
Hidratos de Carbono	108,8 g	42%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- Cozinhar o arroz. Deixar arrefecer, misturando de vez em quando para liberar um pouco do vapor.
- Cozinhar o Panado Vegan GARDEN GOURMET de acordo com as instruções no verso da embalagem.
- 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.