



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

<b>Energia</b>	812,3 kcal	41%*
<b>Proteínas</b>	28,2 g	56%*
<b>Lípidos</b>	20,2 g	29%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.