



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.