

Pratos Principais

Panado com salteado de feijão-verde com alho negro, tomates-cherry e nozes

35 min. Fácil 2 doses

Ingredientes

1 de Panado GARDEN GOURMET
250 g Feijão-verde redondo
2 dentes de alho negro
30 g nozes descascadas
2 colheres de sopa de azeite
100 g de tomates cherry
a gosto Sal
a gosto Pimenta

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

1. Lavar e cortar as pontas do feijão-verde. Cozer até ficarem macios. Picar o alho negro em pedacinhos pequenos.
2. Aquecer o azeite numa frigideira e saltear o feijão-verde com o alho. Juntar os tomates cherry e as nozes e saltear mais 2 minutos. Temperar com sal e pimenta.