



Pratos Principais

## Empanado à Parmegiana

🕒 20 min.

👤 Fácil

🍴 2 doses

### Ingredientes

- 1 barqueta de Empanado GARDEN GOURMET
- 120 g de molho de tomate
- 20 g de queijo parmesão ralado
- 20 g de queijo mozzarella ralado
- 1 colher de café de manjericão seco
- 1 colher de café de orégãos
- 1 colher de café de orégãos
- 1/2 colher de café pimenta-preta moída

### Informação nutricional

|                            |          |     |
|----------------------------|----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 0,0 kcal | 0%* |
| <b>Proteínas</b>           | 0,0 g    | 0%* |
| <b>Lípidos</b>             | 0,0 g    | 0%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 0,0 g    | 0%* |

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 2 Coloque os empanados numa bandeja forrada com papel vegetal e leve ao forno, seguindo as instruções da embalagem.
- 3 Numa taça, junte o molho de tomate e as especiarias, misturando bem.
- 4 Cubra os empanados com esta mistura.
- 5 Polvilhe primeiro com o queijo parmesão e depois com a mozzarella.

6 Leve novamente ao forno, em função grill, por mais 5 minutos, até que o queijo derreta e fique ligeiramente dourado.

7 Sirva de imediato.