



Cozinhar



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

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 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.