



Pratos Principais

## Panado com batata, cenoura e beterraba no forno

🕒 35 min.

👤 Fácil

🍴 2 doses

### Ingredientes

1 de Panado GARDEN GOURMET  
10 g de queijo parmesão ralado  
75 g de beterraba  
75 g de cenoura  
400 g de batatas  
1 iogurte natural NESTLÉ  
Coentros frescos picados  
1/2 colher de sopa de mostarda de Dijon  
1/2 colher de sopa de molho de soja  
1 colher de sopa de azeite virgem extra  
1 colher de sopa de xarope de ágave  
1/2 colher de sopa de vinagre branco  
5 g de alho em pó  
a gosto Sal  
a gosto Pimenta

### 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 Cozer as batatas em bastante água durante 15–20 minutos (dependendo do tamanho).
- 2 Cortar a beterraba e a cenoura em juliana (lavadas e descascadas).

- 3 Preparar o molho/temperado: misturar a mostarda com o molho de soja, o azeite, o xarope de ágave, o vinagre, o alho em pó e uma pitada de sal e pimenta
- 4 Pincelar a beterraba e a cenoura com este tempero e levar ao forno, previamente aquecido a 180 °C, durante cerca de 15 minutos. A meio da cozedura, virar os legumes e volte a pincelar.
- 5 Misturar o iogurte com uma pitada de sal e coentros picados.
- 6 Aquecer a frigideira durante cerca de 2 minutos e preparar os panados conforme as instruções da embalagem.
- 7 Monte o prato com o panado, a beterraba e a cenoura, polvilhando com coentros picados.
- 8 Finalizar juntando algumas colheres do molho de iogurte às batatas e polvilhar com parmesão. Servir acompanhado do restante molho numa tigela à parte.