



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.