

Pratos Principais Lanches

Tosta de panado com legumes, mel e azeite de manjericão

40 min. Fácil 2 doses

Ingredientes

1 de Panado GARDEN GOURMET
4 Fatias de pão rústico com cereais
50 g pimento vermelho
50 g de pimento verde
50 g de pimento amarelo
75 g de beringela
80 g de húmus
30 g de mel
80 ml de azeite + um pouco extra para grelhar os legumes
15 g de manjericão fresco
a gosto sal
a gosto 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. Torrar o pão.
2. Cortar os legumes em juliana.
3. Aquecer uma chapa em lume médio, pincelada com um pouco de azeite. Grelhar os legumes, virá-los, e tempere com sal e pimenta.

4. Preparar um molho: colocar o manjericão e os 80 ml de azeite num copo triturador e triturar.
5. Cozinhar os panados de acordo com as instruções da embalagem.
6. Cortar os empanados em pedaços.
7. Montar as tostas: espalhar o húmus sobre o pão, dispor os legumes e finalizar com o panado.
8. Regar com mel e o azeite de manjericão e servir de imediato.