



Pratos Principais

Lanches

## Tosta de panado com legumes, mel e azeite de manjeriço

🕒 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 manjeriço fresco
- a gosto sal
- a gosto 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 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 temperar 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.