



Pratos Principais Lanches

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

3 40 min.

Fácil

X 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	a um adulto méd	dio (8400

kJ / 2000 kcal)

## Preparação

- 1 Torrar o pão.
- Cortar os legumes em juliana.
- 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.