



Pratos Principais Vegetarianos

## Falafel com Salada de Cuscuz, Abacate e Sementes

30 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

2 embalagens de Falafel GARDEN GOURMET  
180 g de cuscuz  
80 g de tomate  
60 g de cebola  
60 g de pepino  
100 g de maçãs verde Granny Smith  
hortelã fresca picada q.b.  
250 g de abacate (1 unidade)  
20 g de sementes de abóbora  
azeite q.b.  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	372,3 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	11,1 g	22%*
<b>Lípidos</b>	20,6 g	29%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	31,7 g	12%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Prepara os cuscuz e deixa arrefecer;
- 2 Adiciona o tomate, a cebola, o pepino e as maçãs cortadas em pequenos cubos;
- 3 Tempora com sal e pimenta, adiciona um fio de azeite e hortelã picada. Mistura tudo muito bem.
- 4 Descasca o abacate e corta-o em leque;

- 5 Prepara o falafel GARDEN GOURMET com base nas indicações da embalagem;
- 6 Serve o falafel GARDEN GOURMET com a salada de cuscuz, abacate e sementes de abóbora.