



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

Energia	372,3 kcal	19%*
Proteínas	11,1 g	22%*
Lípidos	20,6 g	29%*
Hidratos de Carbono	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 Tempera 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.