



Pratos Principais Vegetarianos

## Falafel com Molho de Iogurte com Pão Pita

10 min.

Fácil

Económico

6 doses

### Ingredientes

2 embalagens de Falafel GARDEN GOURMET  
6 pães pita  
180 g de tomate  
60 g de alface  
150 g de pepino  
PARA O MOLHO DE IOGURTE:  
1 l Iogurte Natural LONGA VIDA  
1 c. de sobremesa de alho em pó  
1 c. de sobremesa de hortelã seca  
1 pitada de sal

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	178,1 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	6,8 g	14%*
<b>Lípidos</b>	6,4 g	9%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	20,6 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Para preparares o molho de iogurte: Mistura muito bem o iogurte com o alho em pó, hortelã e uma pitada de sal. Prova e retifica o sal se necessário.
- 2 Corta o tomate e o pepino em rodela finas e a alface em tiras.
- 3 Prepara o falafel GARDEN GOURMET com base nas indicações da embalagem. Corta o pão pita e recheia com tomate, pepino e alface.
- 4 Adiciona o falafel GARDEN GOURMET e o molho de iogurte.