

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 1 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

Energia	178,1 kcal	9%*
Proteínas	6,8 g	14%*
Lípidos	6,4 g	9%*
Hidratos de Carbono	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 rodelas 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.