



Pratos Principais

Acompanhamentos

Pimentos Assustadores

🕒 30 min.

🔥 Médio

👤 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Tiras Braseadas GARDEN GOURMET
- 6 pimentos, cor à escolha para rechear
- 1 pimento vermelho
- 1 cebola
- 1 alho
- 400 g de feijão enlatado
- 400 g de tomate (enlatado)
- 100 g de arroz
- salsa q.b.
- pimenta e sal q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 375,1 kcal | 19%* |
| Proteínas | 24,3 g | 49%* |
| Lípidos | 4,2 g | 6%* |
| Hidratos de Carbono | 60,3 g | 23%* |

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

Preparação

- 1 Cozinha o arroz.
- 2 Pica a cebola, o alho e o pimento vermelho e deixa refogar durante mais ou menos 3 min.
- 3 Prepara as tiras braseadas GARDEN GOURMET, seguindo as instruções na embalagem.
- 4 Adiciona os feijões e o tomate ao refogado e tempera com pimenta e sal. Deixa cozinhar por 15 minutos.

- 5 Pré-aquece o forno a 200° graus.
- 6 Corta a parte de cima dos 6 pimentos e retira o seu interior.
- 7 Mistura bem o arroz, o preparado de feijões e tomate e as tiras braseadas GARDEN GOURMET cortadas em pedacinhos. De seguida, recheia os 6 pimentos.
- 8 Leva os pimentos recheados ao forno pré-aquecido, cerca de 15 min, até estarem cozinhados.
- 9 Finaliza com salsa, a gosto.