



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

<b>Energia</b>	375,1 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	24,3 g	49%*
<b>Lípidos</b>	4,2 g	6%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	60,3 g	23%*

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

### Preparação

- 1 Cozinhava 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.