



Pratos Principais Vegetarianos

Panado de Queijo e Espinafres Campestre

🕒 40 min.

🍴 Médio

👤 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

- 2 embalagens de Panado de Espinafres Garden Gourmet
- 500 g de espargos verdes
- 400 g de abóbora
- 2 bolbos de funcho médio
- 1 cebola roxa
- 500 g de batatas variadas
- azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.
- 4 ramos de tomilho fresco
- 2 c. de chá chá de sementes de funcho
- 2 c. de sopa de bagos de romã
- 2 c. de sopa de miolo de noz

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 447,1 kcal | 22%* |
| Proteínas | 16,9 g | 34%* |
| Lípidos | 19,6 g | 28%* |
| Hidratos de Carbono | 49,8 g | 19%* |

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

Preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 200 °C. Colocar numa panela bastante água e um pouco de sal para esquentar os espargos.
- 2 Cortar as extremidades inferiores dos espargos (aprox. 3 cm) e esquentar novamente em água durante 1 minuto. Retirar os espargos da água. Cozinhar previamente as batatas por aproximadamente 3 minutos. Cortar a abóbora (não é necessário descascar), os bolbos de funcho e a cebola roxa em rodelas. Cortar as batatas em partes iguais, não muito grandes.

3

Colocar os espargos, a abóbora, os bolbos de funcho, a cebola roxa e as batatas num tabuleiro apropriado para o forno. Regar com um fio de azeite e adicionar o sal, a pimenta, o tomilho e as sementes de funcho.

- 4 Levar ao forno por cerca de 30 minutos até assarem. Se necessário, mexer os vegetais e as batatas após 15 minutos.
- 5 Preparar os panados de espinafres e queijo GARDEN GOURMET seguindo as instruções na embalagem.
- 6 Servir com a romã e as nozes.