



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

<b>Energia</b>	447,1 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	16,9 g	34%*
<b>Lípidos</b>	19,6 g	28%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 escaldar os espargos.
- 2** Cortar as extremidades inferiores dos espargos (aprox. 3 cm) e escaldar novamente em água durante 1 minuto. Retirar os aspargos 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 rodela. 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.