

Pratos Principais | Vegetarianos

Mini Wraps com Tiras Braseadas

30 min. | Médio | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Braseadas GARDEN GOURMET
4 tortilhas de wraps pequenas
1 pimento vermelho
1 pimento amarelo
1 curgete pequena
1 cebola roxa
200 ml de Iogurte LONGA VIDA Natural
2 c. de sopa de maionese
1 limão
pimenta q.b.
sal q.b.
endro q.b.

Informação nutricional

Energia	174,9 kcal	9%*
Proteínas	12,2 g	24%*
Lípidos	7,6 g	11%*
Hidratos de Carbono	13,7 g	5%*

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

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 180ºC.
2. Cortar os pimentos e a curgete em tiras e a cebola em rodelas.
3. Numa frigideira pré-aquecida em lume brando, adicionar os legumes e a cebola e deixar fritar até estarem crocantes.

4. Cozinhar as Tiras Braseadas GARDEN GOURMET numa frigideira com um pouco de azeite durante alguns minutos.

5. Rechear os wraps com os legumes e as Tiras Braseadas e dobrar em forma de cone. Levar os wraps ao forno durante alguns minutos até ganharem alguma cor e mantenham a forma.

6. Por fim, misturar o iogurte com a maionese e temperar com sumo de limão, pimenta, endro e sal a gosto. Servir os wraps com o molho.