



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 180°C.
- 2** Cortar os pimentos e a curgete em tiras e a cebola em rodela.
- 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** Recheiar 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.