



Pratos Principais Vegetarianos

## Piadina com Sensational™ Mediterranean Pieces

30 min.

Médio

Económico

2 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Sensational™ Mediterranean Pieces GARDEN GOURMET  
1 courgette  
50 g de rúcula  
1 abacate  
1 limão  
1 tomate  
2 c. de sopa de tomates desidratados em azeite  
2 “piadina” wraps  
pinhões q.b.  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	531,9 kcal	27%*
<b>Proteínas</b>	12,0 g	24%*
<b>Lípidos</b>	33,4 g	48%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	46,1 g	18%*

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

### Preparação

- 1 Cortar a courgete em fatias diagonais. Misturar com um pouco de azeite e temperar com sal e pimenta. Grelhar a courgete dos dois lados em fogo médio até aparecerem as marcas da grelha.
- 2 Cortar o tomate fresco e o tomate desidratado em pedaços pequenos. Cortar o abacate ao meio, retirar a pele e o caroço e regar com sumo de limão.
- 3 Preparar as Sensational™ Mediterranean Pieces GARDEN GOURMET conforme as indicações na embalagem. Aquecer as piadinas no grelhador.

4

Recheiar as piadinas com a rúcula, o abacate, o tomate, a curgete, as Sensational™ Mediterranean Pieces GARDEN GOURMET e os tomates desidratados.