

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

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

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

Preparação

1. Cortar a curgete em fatias diagonais. Misturar com um pouco de azeite e temperar com sal e pimenta. Grelhar a curgete 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.

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