



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 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

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