



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