



Pratos Principais Vegetarianos

## Almôndegas Vegetarianas com Curgete

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

1 embalagem de almôndegas vegetarianas GARDEN GOURMET  
1 curgete

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	173,0 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	17,4 g	35%*
<b>Lípidos</b>	7,4 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	8,1 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Com a ajuda de um descascador de legume, cortar a curgete em tiras finas. Grelhar as tiras de curgete dos dois lados em fogo médio até aparecerem as marcas da grelha.
- 2 Preparar as almôndegas vegetarianas GARDEN GOURMET de acordo com as instruções da embalagem.
- 3 Deixar arrefecer, um pouco, as almôndegas vegetarianas e enrolar com as fatias de curgete grelhadas.