

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

Energia	173,0 kcal	9%*
Proteínas	17,4 g	35%*
Lípidos	7,4 g	11%*
Hidratos de Carbono	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.