



Pratos Principais

Vegetarianos

Receita de Salada de Esparguete de Curgete e Nuggets Vegan

🕒 30 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET
400 g de curgete
3 c. de sopa de azeite
150 g de tomates-cereja
2 0 dentes de alho
1 0 malagueta
20 g de queijo parmesão ralado

Informação nutricional

Energia	413,4 kcal	21%*
Proteínas	19,2 g	38%*
Lípidos	28,5 g	41%*
Hidratos de Carbono	20,2 g	8%*

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

Preparação

- 1 Com o espiralizador de vegetais, preparar o esparguete de curgete.
- 2 Aqueça uma frigideira com 2 colheres de sopa de azeite e prepare os nuggets tal como indicado nas instruções da embalagem.
- 3 Na mesma frigideira, adicione 1 colher de sopa de azeite e salteie o alho laminado, os tomates-cereja e a malagueta. Incorpore o esparguete, aumente o lume e salteie durante 3 a 4 minutos.
- 4 Sirva num prato fundo ou numa taça e polvilhe com o queijo parmesão.
- 5 Decore com folhas de manjerição.