



Pratos Principais

Vegetarianos

Mini Wraps com Tiras Braseadas

30 min.

Médio

Económico

4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Braseadas GARDEN GOURMET
4 tortilhas de wraps pequenas
1 pimento vermelho
1 pimento amarelo
1 curgete pequena
1 cebola roxa
200 ml de Iogurte LONGA VIDA Natural
2 c. de sopa de maionese
1 limão
pimenta q.b.
sal q.b.
endro q.b.

Informação nutricional

Energia	174,9 kcal	9%*
Proteínas	12,2 g	24%*
Lípidos	7,6 g	11%*
Hidratos de Carbono	13,7 g	5%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2 Cortar os pimentos e a curgete em tiras e a cebola em rodela.
- 3 Numa frigideira pré-aquecida em lume brando, adicionar os legumes e a cebola e deixar fritar até estarem crocantes.

- 4 Cozinhar as Tiras Braseadas GARDEN GOURMET numa frigideira com um pouco de azeite durante alguns minutos.
- 5 Recheiar os wraps com os legumes e as Tiras Braseadas e dobrar em forma de cone. Levar os wraps ao forno durante alguns minutos até ganharem alguma cor e mantenham a forma.
- 6 Por fim, misturar o iogurte com a maionese e temperar com sumo de limão, pimenta, endro e sal a gosto. Servir os wraps com o molho.