



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.