



**Green
Vibes**
positive purple

Seitan à Espanhola



Sabia que...

Meia chávena de pimento fornece
47% do aporte diário
recomendado de vitamina A e
159% de vitamina C?

O pimento é um dos alimentos
com maior teor de vitamina C por
100g, à semelhança de todos os
hortícolas de folha verde escura.

Fonte: Tabela de Composição
de Alimentos, INSA, 2019

Por 100g:

104 kcal
Energia

IDR 5%

2g
Gordura

IDR 3%

9g
Proteína

IDR 17%

12g
Hidratos
Carbono

IDR 5%

1g
Fibra

IDR 5%



Alergénios

Glúten, soja, dióxido
de enxofre e sulfitos

*IDR – Ingestão Diária
Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes *(para 2 pessoas)*

200g seitan	6g pimento vermelho
400g batatas às rodela	20ml vinho branco
60g cebola	10g polpa de tomate
2g alho	20g tomate pelado
6g pimento verde	Sal q.b. 10 ml azeite

Cortar a cebola às rodela, picar alho e fatiar os pimentos. Colocar o azeite, o alho e a cebola cortada as rodela. Adicionar as batatas cortadas às rodela, os pimentos e o seitan. Regar com polpa de tomate, o tomate pelado e o vinho para estufar com um pouco de água. Levar a lume brando e deixar cozinhar. Por fim, levar ao forno a 180°C durante 20-25 min.