

Pratos Principais | Pratos de Carne

# Bifes de Peru no Forno com Sopa de Cebola

Este prato é fácil e saboroso que toda a família vai adorar e querer comer mais.

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

- 500 g de bifes de peru
- 1 embalagem de Maggi Sopa de Cebola
- 200 ml de Natas Longa Vida Original
- 100 g de cogumelos laminados
- azeite q.b.
- pimenta q.b.
- salsa picada q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 331,8 kcal | 17%* |
| **Proteínas** | 24,3 g | 49%* |
| **Lípidos** | 19,1 g | 27%* |
| **Hidratos de Carbono** | 14,0 g | 5%* |

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

## Preparação

1. Começa por pré aquecer o forno a 190ºC e temperar os bifes de peru com pimenta moída no momento.
2. Numa taça mistura as natas com a sopa de cebola. Reserva.
3. Num tabuleiro de ir ao forno, coloca no fundo um fio de azeite. Por cima dispõe os bifes e os cogumelos. Por fim rega tudo com o molho das natas.
4. Leva ao forno por cerca de 25 a 30 minutos.
5. Retira e serve polvilhado com salsa picada.