

Pratos Principais | Vegetarianos

Almôndegas Vegetarianas com Molho de Iogurte

11 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET

2 Iogurtes Naturais NESTLÉ LONGA VIDA

400 g de cuscuz cozido

1 c. de sopa de azeite

cominhos moídos q.b.

folhas de hortelã fresca q.b.

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	250,7 kcal	13%*
Proteínas	14,2 g	28%*
Lípidos	8,3 g	12%*
Hidratos de Carbono	27,7 g	11%*

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

Preparação

1. Misture os iogurtes batidos com a hortelã picada no momento, um pouco de cominhos e tempere com sal e pimenta preta.
2. Aqueça o azeite numa frigideira e prepare as almôndegas em lume brando, cerca de 6 minutos, mexendo-as para que não se queimem.
3. Coloque o cuscuz cozido numa tigela com as almôndegas e o molho de iogurte por cima.