



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Carne de Borrego com Limão

35 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

600 g de carne de borrego  
1 1 cebola  
1,5 dl de água  
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha  
4 c. de sopa de azeite  
2 dentes de alho  
2 limões  
1 raminho de coentros  
1 pitada de paprica doce

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 320,3 kcal | 16%* |
| <b>Proteínas</b>           | 13,7 g     | 27%* |
| <b>Lípidos</b>             | 42,3 g     | 60%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 23,7 g     | 9%*  |

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

### Preparação

- 1 Arranje a carne.
- 2 Descasque a cebola e pique-a muito fina.
- 3 Leve ao lume a água, junte o caldo de galinha com azeite e deixe ferver.
- 4 Noutro tacho coloque o azeite com a cebola picada e os alhos com casca, até a cebola estalar.
- 5 Junte-lhes a carne e deixe-a dourar.

- 6** Lave os limões; corte-os em rodela e junte-as ao preparado da carne.
- 7** Tempere com sal, pimenta e acrescente o caldo.
- 8** Tape, reduza o lume e deixe cozinhar até a carne ficar ternra.
- 9** A seguir, adicione os coentros picados e a paprica ao preparado anterior e mexa.
- 10** Retire a carne do calor e sirva-a acompanhada de puré de batata.