



Pratos Principais

Vegetarianos

## Almôndegas Vegetarianas com Tomate

🕒 20 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET  
1 lata de tomate em pedaços (400 g)  
1 cebola pequena  
1 dente de alho  
2 c. de sopa de azeite  
sal e pimenta

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 304,7 kcal | 15%* |
| <b>Proteínas</b>           | 17,1 g     | 34%* |
| <b>Lípidos</b>             | 20,1 g     | 29%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 9,7 g      | 4%*  |

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

### Preparação

- 1 Picar a cebola e o alho, e fritar em azeite até que a cebola fique translúcida.
- 2 Adicionar o tomate em pedaços. Deixar ferver, cerca de 15 minutos, e de seguida adicionar as almôndegas vegetarianas GARDEN GOURMET.
- 3 Cozinhar por mais 5 minutos até que as almôndegas vegetarianas estejam cozinhadas e servir com palitos.