



Pratos Principais

Pratos de Carne

Medalhões com Puré

28 min.

Médio

Moderado

4 doses

Ingredientes

- 1 kg de batatas
- 4 medalhões de vaca
- 1 c. de sopa de manteiga
- 1 dl de Café Sical 5 Estrelas
- 1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	648,6 kcal	32%*
Proteínas	35,0 g	70%*
Lípidos	32,9 g	47%*
Hidratos de Carbono	49,3 g	19%*

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

Preparação

- 1 Coza as batatas, escorra-as e reduza-as a puré.
- 2 Junte leite, a pouco e pouco, até obter a consistência desejada, alguma manteiga, sal e pimenta. Reserve.
- 3 Frite os medalhões na manteiga e coloque-os num prato juntamente com o puré.
- 4 Adicione o café Sical à gordura da fritura e ferva. Junte as natas e tempere com sal e pimenta.
- 5 Deixe engrossar e verta sobre a carne. Sugestão: Acrescente alho-porro ou cebolinho, ambos picados, à confecção do puré.