



Pratos Principais

Pratos de Carne

Almôndegas

🕒 20 min.

🔑 Fácil

💶 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

500 g de carne picada
1 ovo
1/2 cebola picada
salsa picada q.b.
sal e pimenta q.b.
farinha q.b.

Informação nutricional

Energia	362,3 kcal	18%*
Proteínas	33,0 g	66%*
Lípidos	24,2 g	35%*
Hidratos de Carbono	0,8 g	0%*

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

Preparação

- 1 Misturar a carne com o ovo, salsa e cebola.
- 2 Tempera-se com salsa e pimenta.
- 3 Fazem-se bolinhas, passam-se por farinha e leva-se a estufar em molho de tomate até estarem cozidas.