



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Salsichas Enroladas com Noodles Pasta Oriental

25 min.

Fácil

Económico

5 doses

### Ingredientes

10 salsichas  
10 fatias de queijo  
200 g de espinafres  
1 c. de sopa de azeite  
1 dente de alho  
sal q.b.  
pão ralado para polvilhar q.b.  
PARA O MOLHO BECHAMEL:  
1 embalagem de Natas Longa Vida Original  
2 c. de sopa de manteiga  
1 c. de sopa de amido de milho  
sal e noz moscada q.b.  
PARA OS NOODLES:  
1 embalagem de Pasta Oriental MAGGI  
250 ml de água  
2 pés de coentros

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 618,8 kcal | 31%* |
| Proteínas           | 19,3 g     | 39%* |
| Lípidos             | 46,7 g     | 67%* |
| Hidratos de Carbono | 30,1 g     | 12%* |

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 220°C.
- 2 Numa frigideira grande, saltei os espinafres no azeite com o alho esmagado e tempere com sal.

- 3 Disponha folhas de espinafres por cima de uma fatia de queijo, coloque uma salsicha e enrole. Repita o processo para todas as salsichas e coloque num pirex.
- 4 Para o molho, coloque todos os ingredientes num tachinho e mexa bem.
- 5 Cozinhe em lume médio, sem parar de mexer, até engrossar.
- 6 Verta o molho por cima dos rolinhos de salsicha, polvilhe com pão ralado e leve ao forno a gratinar durante cerca de 15 minutos.
- 7 Para os noodles, aqueça a água num tachinho e coloque o condimento. Junte os noodles e ferva.
- 8 Deixe cozinhar durante 3 minutos ou até que os noodles tenham absorvido toda a água.
- 9 Junte os coentros picados e sirva com os rolinhos de salsicha por cima.