

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 220ºC.
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.