



Pratos Principais

Vegetarianos

## Espetadas de Almôndegas Vegetarianas com Molho Agridoce

16 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET  
1 c. de sopa de molho MAGGI  
400 g de arroz integral cozido  
3 c. de sopa de molho hoisin  
180 g de pimento vermelho  
100 g de pimento verde  
2 c. de sopa de azeite  
1 c. de sopa de mel líquido

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 515,1 kcal | 26%* |
| <b>Proteínas</b>           | 18,4 g     | 37%* |
| <b>Lípidos</b>             | 12,6 g     | 18%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 78,2 g     | 30%* |

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

### Preparação

- 1 Limpe os pimentos e corte-os em cubos mais ou menos do mesmo tamanho. Asse-o ligeiramente numa frigideira com 1 colher de sopa de azeite até que estejam ligeiramente dourados de ambos os lados. Reserve.
- 2 Na mesma frigideira, deite o resto do azeite e prepare as almôndegas como indicado nas instruções da embalagem. Deite o molho Hoisin, o mel, o molho Maggi e 3 colheres de sopa de água e aqueça tudo em conjunto durante alguns minutos.
- 3 Insira as almôndegas e os pimentos em espetos de madeira de tamanho médio, intercalando-os. Sirva os espetos com arroz integral cozido e o resto do molho por cima.
- 4 Dica: Intercale alguns pedaços de ananás cru nos espetos e adicione um pouco de sumoao molho. Pode usar também arroz selvagem.