



Pratos Principais

Pratos de Carne

Carne de Borrego com Limão

🕒 35 min.

👤 Fácil

💶 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

600 g de carne de borrego
1 1 cebola
1,5 dl de água
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
4 c. de sopa de azeite
2 dentes de alho
2 limões
1 raminho de coentros
1 pitada de paprica doce

Informação nutricional

Energia	320,3 kcal	16%*
Proteínas	13,7 g	27%*
Lípidos	42,3 g	60%*
Hidratos de Carbono	23,7 g	9%*

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

Preparação

- 1 Arranje a carne.
- 2 Descasque a cebola e pique-a muito fina.
- 3 Leve ao lume a água, junte o caldo de galinha com azeite e deixe ferver.
- 4 Noutro tacho coloque o azeite com a cebola picada e os alhos com casca, até a cebola estalar.
- 5 Junte-lhes a carne e deixe-a dourar.

- 6** Lave os limões; corte-os em rodela e junte-as ao preparado da carne.
- 7** Tempere com sal, pimenta e acrescente o caldo.
- 8** Tape, reduza o lume e deixe cozinhar até a carne ficar ternra.
- 9** A seguir, adicione os coentros picados e a paprica ao preparado anterior e mexa.
- 10** Retire a carne do calor e sirva-a acompanhada de puré de batata.