

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Mini Almôndegas com Noodles

Noodles é uma ótima base para dar largas à imaginação e elaborar diversas receitas. Experimenta fazer com estas mini almôndegas e vais ver que até os mais novos vão adorar.

27 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

400 g de carne picada
1/2 cebola picada
1 dente de alho picado ou 1 c. sopa de alho cru
150 g de MAGGI Pasta Oriental Frango
2 chávenas de floretes de brócolos cozidos
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	901,6 kcal	45%*
Proteínas	58,3 g	117%*
Lípidos	54,7 g	78%*
Hidratos de Carbono	40,3 g	15%*

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

Preparação

1. Tempera a carne com sal, pimenta, o alho picado, a cebola e as ervas que mais gostas. Mistura bem e em seguida com a ajuda dos teus filhos faz bolinhas pequeninas. Reserva.
2. Coloca uma panela com água temperada com sal ao lume. Quando estiver a ferver cozinha os Noodles conforme as instruções da embalagem, escorre e reserva.
3. Aquece uma frigideira com um pouco de azeite e frita as bolinhas em lume alto de forma a tomarem cor, quando estiverem coradas, baixa o lume e deixa cozinhar por mais alguns minutos, cerca de 5 minutos.
4. Aquece um wok, deita as bolinhas lá para dentro, assim como a gordura em que cozinharam. Junta os noodles e os brócolos. Aquece e serve de imediato. Podes polvilhar com mais ervas.