



Pratos Principais

Pratos de Carne

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 cozinham. Junta os noodles e os brócolos. Aquece e serve de imediato. Podes polvilhar com mais ervas.