



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Almôndegas

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

500 g de carne picada  
1 ovo  
1/2 cebola picada  
salsa picada q.b.  
sal e pimenta q.b.  
farinha q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	362,3 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	33,0 g	66%*
<b>Lípidos</b>	24,2 g	35%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	0,8 g	0%*

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

### Preparação

- 1 Misturar a carne com o ovo, salsa e cebola.
- 2 Tempera-se com salsa e pimenta.
- 3 Fazem-se bolinhas, passam-se por farinha e leva-se a estufar em molho de tomate até estarem cozidas.