



Pratos Principais

Pratos de Carne

Bifes de Peru

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

4 bifes de peru
200 g de espinafres congelados
4 fatias de queijo mozzarella
4 tâmaras
1/2 saqueta de MAGGI Sopa de Cebola
1 copo de água
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 220,3 kcal | 11%* |
| Proteínas | 24,0 g | 48%* |
| Lípidos | 4,7 g | 7%* |
| Hidratos de Carbono | 20,4 g | 8%* |

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

Preparação

- 1 Coza os espinafres em água temperada com uma pequena pitada de sal. Assim que estiverem cozidos, escorra e esprema-os bem. Reserve.
- 2 Coloque os bifes de peru bem abertos entre duas folhas de película aderente. Bata-os ligeiramente de modo a ficarem bem espalmados, tempere-os com sal e pimenta.
- 3 Sobre cada bife de peru coloque os espinafres bem escorridos e por cima destes o queijo mozzarella e uma tâmara. Com ajuda da película, enrole a carne sobre o recheio e feche com palitos.
- 4 Coloque os rolos de bife num tabuleiro de forno.
- 5 Aqueça um copo de água, junte a sopa de cebola e mexa bem. Verta este preparado em cima dos bifes de peru.

6 Leve o tabuleiro ao forno pré-aquecido a 200°C e deixe cozinhar cerca de 40 minutos.

7 Durante este tempo vá molhando os bifes de peru com o molho que se vai formando no tabuleiro.