



Pratos Principais

Pratos de Carne

Laçarotes com Vitela e Cogumelos

25 min.

Fácil

Moderado

4 doses

Ingredientes

- 400 g de laçarotes (massa)
- 300 ml de leite evaporado
- 1 0 bife de vitela (da vazia)
- 120 g de cogumelos frescos laminados
- 100 g de tomate cereja
- 2 c. de sopa de molho inglês
- 0 azeite q.b.
- 0 sal q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 554,8 kcal | 28%* |
| Proteínas | 25,1 g | 50%* |
| Lípidos | 14,4 g | 21%* |
| Hidratos de Carbono | 80,1 g | 31%* |

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

Preparação

- 1 Começar por cozer a massa, de acordo com as instruções da embalagem.
- 2 Entretanto, cortar o bife em tiras e saltear numa frigideira grande com azeite bem quente. Retirar e reservar.
- 3 Juntar os cogumelos laminados e o tomate cortado a meio. Deixar saltear até estarem cozidos.
- 4 Juntar de novo a carne, o leite evaporado e o molho inglês. Juntar a massa cozida e escorrida e deixar envolver bem. Retificar temperos e servir de imediato.