



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

<b>Energia</b>	554,8 kcal	28%*
<b>Proteínas</b>	25,1 g	50%*
<b>Lípidos</b>	14,4 g	21%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.