



Pratos Principais

Pratos de Carne

Salsichas Enroladas com Noodles Pasta Oriental

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 5 doses

Ingredientes

- 10 salsichas
- 10 fatias de queijo
- 200 g de espinafres
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- sal q.b.
- pão ralado para polvilhar q.b.
- PARA O MOLHO BECHAMEL:
 - 1 embalagem de Natas Longa Vida Original
 - 2 c. de sopa de manteiga
 - 1 c. de sopa de amido de milho
 - sal e noz moscada q.b.
- PARA OS NOODLES:
 - 1 embalagem de Pasta Oriental MAGGI
 - 250 ml de água
 - 2 pés de coentros

Informação nutricional

Energia	618,8 kcal	31%*
Proteínas	19,3 g	39%*
Lípidos	46,7 g	67%*
Hidratos de Carbono	30,1 g	12%*

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

Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 220°C.
- 2 Numa frigideira grande, saltei os espinafres no azeite com o alho esmagado e tempere com sal.

- 3 Disponha folhas de espinafres por cima de uma fatia de queijo, coloque uma salsicha e enrole. Repita o processo para todas as salsichas e coloque num pirex.
- 4 Para o molho, coloque todos os ingredientes num tachinho e mexa bem.
- 5 Cozinhe em lume médio, sem parar de mexer, até engrossar.
- 6 Verta o molho por cima dos rolinhos de salsicha, polvilhe com pão ralado e leve ao forno a gratinar durante cerca de 15 minutos.
- 7 Para os noodles, aqueça a água num tachinho e coloque o condimento. Junte os noodles e ferva.
- 8 Deixe cozinhar durante 3 minutos ou até que os noodles tenham absorvido toda a água.
- 9 Junte os coentros picados e sirva com os rolinhos de salsicha por cima.