



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Amêijoas com Mostarda

🕒 15 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 cebola  
2 dentes de alho  
5 pés de coentros  
2 c. de sopa de azeite  
1 kg amêijoas  
1 c. de sopa de mostarda de dijon  
200 ml de Natas Longa Vida Original  
1 copo de vinho branco  
sal marinho q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	376,7 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	31,2 g	62%*
<b>Lípidos</b>	23,5 g	34%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	9,4 g	4%*

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

### Preparação

- 1 Pique a cebola, os alhos e metade dos coentros e refogue num tachinho com o azeite.
- 2 Junte as amêijoas, a mostarda, as natas e o vinho branco e tempere com sal e pimenta.
- 3 Deixe cozinhar em lume médio durante cerca de 10 minutos, até as amêijoas abrirem.
- 4 Polvilhe com os restantes coentros picados e sirva acompanhado com pão torrado.