



Pratos Principais Pratos de Carne

Almôndegas Mistas com Molho Cremoso de Natas

🕒 20 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

300 g de carne picada mista (porco e vaca)
1 ovo pequeno
3 c. de sopa de pão ralado
sal e pimenta q.b.
200 ml de Natas Longa Vida Original
1 Caldo de Carne MAGGI
1 c. de sobremesa de farinha
1 pé de tomilho
azeite q.b.
200 g de puré de batata instantâneo
100 ml de leite

Informação nutricional

Energia	982,9 kcal	49%*
Proteínas	49,4 g	99%*
Lípidos	68,8 g	98%*
Hidratos de Carbono	38,2 g	15%*

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

Preparação

- 1 Coloque a carne picada numa taça e tempere de sal e pimenta.
- 2 Acrescente o ovo e o pão ralado e misture bem. Molde depois bolinhas do tamanho de nozes. Reserve.
- 3 Leve uma frigideira ao lume com um fio de azeite e cozinhe as almôndegas até ficarem bem cozinhadas por dentro e douradas por fora.
- 4 Entretanto, num tacho pequeno, misture o cubo de caldo de carne Maggi com as natas, o leite e a farinha, acrescente o tomilho e leve a cozinhar em lume brando até engrossar. Retifique de pimenta.

- 5 Sirva as almôndegas regadas com o molho cremoso de natas e acompanhe com puré de batata instantâneo e uma salada verde.