

[Receitas em vídeo](#)[Entradas](#)

Nestlé de Caracóis

 40 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

1,5 kg de caracóis
4 dentes de alho
1 cebola
1 folha de louro
piri piri q.b.
sal q.b.
oregãos q.b.

Informação nutricional

Energia	104,2 kcal	5%*
Proteínas	14,1 g	28%*
Lípidos	3,5 g	5%*
Hidratos de Carbono	3,1 g	1%*

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

Preparação

- 1 Começa por lavar muito bem os caracóis em várias águas. Depois passa para uma taça grande e verifica se ficaram bem limpos.
- 2 Coloca os caracóis numa panela com água em lume brando, quando começarem todos a estar com a cabeça fora, muda a água.
- 3 Coloca novamente água na panela juntamente com os caracóis, adiciona os alhos inteiros, o presunto, a cebola em quartos, o louro e um pouco de piri-piri. Tempera com sal.
- 4 Deixa ferver por 10 minutos em lume brando depois por mais 15 minutos em lume mais forte. Acrescenta os orégãos e ferve por mais 5 minutos.
- 5 Retira do lume e deixa repousar. Depois serve com pão torrado com manteiga.