



Entradas Salgados

## 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

<b>Energia</b>	104,2 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	14,1 g	28%*
<b>Lípidos</b>	3,5 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.