



Receitas em vídeo Entradas

Nestlé de Caracóis

3 40 min.

Fácil

€ Económico

X 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.
- 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.