



Pratos Principais Vegetarianos

Almôndegas Vegetarianas com Molho de Mostarda e Mel

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET
1 cubo de caldo de legumes MAGGI
1 kg de batatas médias
4 c. de sopa de sementes de mostarda
4 c. de sopa de mel
200 ml de sumo de laranja
2 c. de sopa de doce de groselha
pimenta preta moída q.b.
azeite para fritar q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 488,0 kcal | 24%* |
| Proteínas | 17,6 g | 35%* |
| Lípidos | 14,4 g | 21%* |
| Hidratos de Carbono | 70,0 g | 27%* |

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

Preparação

- 1 Aqueça o azeite numa frigideira e prepare as almôndegas em lume brando, cerca de 3 minutos, mexendo-as para que não se queimem.
- 2 Adicione a mostarda, o mel, sumo de laranja, a compota e o cubo de caldo triturado e cozinhe mais 6 a 8 minutos para engrossar ligeiramente o molho. Tempere com um pouco de pimenta no final.
- 3 Sirva com as batatas fritas.