



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

<b>Energia</b>	488,0 kcal	24%*
<b>Proteínas</b>	17,6 g	35%*
<b>Lípidos</b>	14,4 g	21%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.