



Pratos Principais Vegetarianos

## Almôndegas Vegetarianas com Molho de Iogurte

11 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET

2 Iogurtes Naturais NESTLÉ LONGA VIDA

400 g de cuscuz cozido

1 c. de sopa de azeite

cominhos moídos q.b.

folhas de hortelã fresca q.b.

sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	250,7 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	14,2 g	28%*
<b>Lípidos</b>	8,3 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	27,7 g	11%*

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

### Preparação

- 1 Misture os iogurtes batidos com a hortelã picada no momento, um pouco de cominhos e tempere com sal e pimenta preta.
- 2 Aqueça o azeite numa frigideira e prepare as almôndegas em lume brando, cerca de 6 minutos, mexendo-as para que não se queimem.
- 3 Coloque o cuscuz cozido numa tigela com as almôndegas e o molho de iogurte por cima.