



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

Energia	250,7 kcal	13%*
Proteínas	14,2 g	28%*
Lípidos	8,3 g	12%*
Hidratos de Carbono	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.