



Pratos Principais Vegetarianos

Espetadas de Almôndegas Vegetarianas com Molho Agridoce

16 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET
- 1 c. de sopa de molho MAGGI
- 400 g de arroz integral cozido
- 3 c. de sopa de molho hoisin
- 180 g de pimento vermelho
- 100 g de pimento verde
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de mel líquido

Informação nutricional

Energia	515,1 kcal	26%*
Proteínas	18,4 g	37%*
Lípidos	12,6 g	18%*
Hidratos de Carbono	78,2 g	30%*

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

Preparação

- 1 Limpe os pimentos e corte-os em cubos mais ou menos do mesmo tamanho. Asse-o ligeiramente numa frigideira com 1 colher de sopa de azeite até que estejam ligeiramente dourados de ambos os lados. Reserve.
- 2 Na mesma frigideira, deite o resto do azeite e prepare as almôndegas como indicado nas instruções da embalagem. Deite o molho Hoisin, o mel, o molho Maggi e 3 colheres de sopa de água e aqueça tudo em conjunto durante alguns minutos.
- 3 Insira as almôndegas e os pimentos em espetos de madeira de tamanho médio, intercalando-os. Sirva os espetos com arroz integral cozido e o resto do molho por cima.
- 4 Dica: Intercale alguns pedaços de ananás cru nos espetos e adicione um pouco de sumoao molho. Pode usar também arroz selvagem.