



Pratos Principais

Vegetarianos

Almôndegas Vegetarianas com Quinoa e Caril

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET

1 pacote de leite evaporado

100 g de quinoa

400 g de maçãs

200 g de cebola

1 c. de sopa de caril em pó

1 dente de alho

100 ml de vinho branco

2 c. de sopa de azeite

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	354,3 kcal	18%*
Proteínas	14,8 g	30%*
Lípidos	14,8 g	21%*
Hidratos de Carbono	37,8 g	15%*

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

Preparação

- 1 Cozinhe a quinoa em água a ferver com sal, seguindo as instruções da embalagem, escorra e reserve.
- 2 Num tacho com 2 colheres de sopa de azeite, refogue a cebola e o alho picado até que comece a tomar cor.
- 3 Adicione as maçãs em cubos e frite durante alguns minutos. Em seguida, polvilhe o caril e doure-o durante mais alguns minutos. Deite o vinho e alguns minutos depois 1/4 L de água. Leve ao fogo a ferver, adicione as almôndegas e o leite evaporado e cozinhe em lume brando cerca de 10 minutos. Poucos minutos antes do fim da cozedura, retifique a quantidade de sal e pimenta.
- 4 Sirva a quinoa numa taça e coloque as almôndegas de caril por cima.