



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

<b>Energia</b>	354,3 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	14,8 g	30%*
<b>Lípidos</b>	14,8 g	21%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.