



Pratos Principais Vegetarianos

## Almôndegas Vegetarianas à Jardineira

Uma deliciosa refeição vegetariana para toda a família experimentar. Podes ir variando a receita de forma a usares os legumes que tenhas em casa e que estejam próximos do fim de validade. Assim garantes que não há desperdício e tornas cada refeição única.

🕒 30 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET  
200 g de cenoura  
200 g de batata  
100 g de ervilhas  
100 g de cogumelos primavera  
200 g de cebola  
350 g de tomate frito (estilo caseiro)  
2 c. de sopa de azeite  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	338,2 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	17,2 g	34%*
<b>Lípidos</b>	13,6 g	19%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	35,1 g	14%*

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

### Preparação

- 1 Pica as cenouras e a batata e cozinha-as juntamente com as ervilhas numa caçarola, cobertos com água e uma pitada de sal, durante 10 a 12 minutos. Escorre e reserva o caldo.
- 2 Pica e refoga a cebola numa tarteira ou frigideira com azeite. Adiciona os cogumelos limpos e salteia-os durante alguns minutos. Acrescenta as almôndegas, o tomate frito e os vegetais cozidos e um pouco do caldo da cozedura. Cozinha tudo junto em lume brando 8 a 10 minutos e retifica o sal e a pimenta.
- 3 Servir as almôndegas vegetarianas com os vegetais e polvilhe com um pouco de salsa picada.