



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Vitela à Veneziana

🕒 60 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 600 g de vitela para guisar
- 2 c. de sopa de margarina
- 2 c. de sopa de farinha
- 8 cebolinhas
- 100 g de cogumelos
- 1 c. de chá de pimenta branca moída
- 2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha
- 2 c. de sopa de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	293,8 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	31,6 g	63%*
<b>Lípidos</b>	16,5 g	24%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	4,7 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Corte a carne e aloure levemente na margarina.
- 2 Polvilhe com a farinha e deixe cozer, sem alourar, sobre lume brando.
- 3 Adicione 5 dl de água, deixe levantar fervura, introduza os cubos de galinha MAGGI e mexa.
- 4 Tape e deixe cozer em lume brando. Passados 30 minutos, junte as cebolinhas e 15 minutos depois os cogumelos cortados ao meio.
- 5 Deixe cozer até que a carne esteja tenra. Retire do lume, tempere com a pimenta e as Natas Longa Vida Original.

6 Sirva imediatamente, polvilhado com salsa picada.