



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Costeletas de Porco à Salsicheiro

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 4 costeletas de porco
- 2 c. de sopa de margarina
- 1 c. de sopa rasa de farinha
- 1,5 dl de vinho branco
- 1 cebola
- 1 c. de sopa de pickles
- 1 c. de sopa de molho de mostarda
- 1 cubo de MAGGI Caldo de Carne

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	288,9 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	20,4 g	41%*
<b>Lípidos</b>	21,3 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	3,2 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Aloure a cebola picada com uma colher de margarina.
- 2 Polvilhe com a farinha e regue com o vinho em igual porção de água.
- 3 Ao ferver tempere com o cubo de carne MAGGI e deixe cozer.
- 4 Disponha na travessa as costeletas, já alouradas na restante gordura.
- 5 Junte ao molho a mostarda, os pickles e a pimenta.

6 Deite-o sobre as costeletas.

7 Acompanhe com puré de batata.