



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.