

Pratos Principais | Vegetarianos

Almôndegas Vegetarianas com Tomate

20 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET

1 lata de tomate em pedaços (400 g)

1 cebola pequena

1 dente de alho

2 c. de sopa de azeite

sal e pimenta

Informação nutricional

Energia	304,7 kcal	15%*
Proteínas	17,1 g	34%*
Lípidos	20,1 g	29%*
Hidratos de Carbono	9,7 g	4%*

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

Preparação

1. Picar a cebola e o alho, e fritar em azeite até que a cebola fique translúcida.
2. Adicionar o tomate em pedaços. Deixar ferver, cerca de 15 minutos, e de seguida adicionar as almôndegas vegetarianas GARDEN GOURMET.
3. Cozinhar por mais 5 minutos até que as almôndegas vegetarianas estejam cozinhadas e servir com palitos.