



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

<b>Energia</b>	304,7 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	17,1 g	34%*
<b>Lípidos</b>	20,1 g	29%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.