



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.