



Ocasões Especiais Halloween

## Esparguete assustador com almôndegas vegetarianas Halloween

40 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de almôndegas vegetarianas GARDEN GOURMET  
400 g de esparguete  
2 pimentos doces  
1 cebola pequena  
1 dente de alho  
400 g de tomate em pedaços  
100 g de azeitonas pretas  
fatias de queijo (vegan) q.b.  
2 c. de sopa de azeite  
1 c. de sopa de polpa de tomate

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	343,8 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	14,9 g	30%*
<b>Lípidos</b>	17,3 g	25%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	30,3 g	12%*

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

### Preparação

- 1 Pica a cebola, o alho e corta os pimentos em pedaços pequenos. Cozinha tudo numa frigideira até a cebola ficar translúcida e acrescenta a polpa de tomate. Deixa refogar um pouco e acrescenta o tomate em cubos. Deixa o molho ferver cerca de 30 minutos. De seguida, passa o molho num liquidificador.
- 2 Em simultâneo, cozinha o esparguete de acordo com as instruções da embalagem. Prepara as almôndegas vegetarianas GARDEN GOURMET na frigideira juntamente com o molho por alguns minutos até que estejam prontas.
- 3 Para dares um toque assustador às almôndegas, corta as azeitonas e o queijo vegan em rodela para formares os "olhos". Enfeita as almôndegas, colocando as rodela de queijo para formar a parte "branca dos olhos" e as rodela de azeitona por cima das rodela de queijo.

4 Sirve o esparguete com o molho de tomate e as almôndegas enfeitadas. Sugerimos servir à parte uma dose extra de molho. Decora o prato com outras decorações de Halloween!