

Ocasiões 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

Energia	343,8 kcal	17%*
Proteínas	14,9 g	30%*
Lípidos	17,3 g	25%*
Hidratos de Carbono	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 rodelas para formares os “olhos”. Enfeita as almôndegas, colocando as rodelas de queijo para formar a parte “branca dos olhos” e as rodelas de azeitona por cima das rodelas de queijo.

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