



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Vitela à Veneziana

🕒 60 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

600 g de vitela para guisar  
2 c. de sopa de margarina  
2 c. de sopa de farinha  
8 cebolinhas  
100 g de cogumelos  
1 c. de chá de pimenta branca moída  
2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha  
2 c. de sopa de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 293,8 kcal | 15%* |
| <b>Proteínas</b>           | 31,6 g     | 63%* |
| <b>Lípidos</b>             | 16,5 g     | 24%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 4,7 g      | 2%*  |

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

### Preparação

- 1 Corte a carne e aloure levemente na margarina.
- 2 Polvilhe com a farinha e deixe cozer, sem alourar, sobre lume brando.
- 3 Adicione 5 dl de água, deixe levantar fervura, introduza os cubos de galinha MAGGI e mexa.
- 4 Tape e deixe cozer em lume brando. Passados 30 minutos, junte as cebolinhas e 15 minutos depois os cogumelos cortados ao meio.
- 5 Deixe cozer até que a carne esteja tenra. Retire do lume, tempere com a pimenta e as Natas Longa Vida Original.

6 Sirva imediatamente, polvilhado com salsa picada.