



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Almôndegas de Vitela com Molho de Natas

🕒 50 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

400 g de carne de vitela picada  
1 cebola  
1 ovo  
50 g de pão de forma miolo  
2 c. de sopa rasa de manteiga  
1 c. de chá de colorau  
1 c. de sobremesa de salsa  
1 dl de água  
2 gemas de ovo  
0,4 dl de sumo de limão  
1 embalagem de Natas Longa Vida original  
2 cubos de MAGGI Caldo de Carne

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 544,4 kcal | 27%* |
| <b>Proteínas</b>           | 30,2 g     | 60%* |
| <b>Lípidos</b>             | 43,4 g     | 62%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 6,4 g      | 2%*  |

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

### Preparação

- 1 Pique finamente a cebola, o alho e a salsa.
- 2 Misture com o ovo, o pão, a carne picada, o colorau e 3 colheres de sopa de natas LONGA VIDA.
- 3 Tempere com sal e pimenta.

- 4 Faça almôndegas do tamanho de nozes.
- 5 Ponha a ferver a água com os cubos de carne MAGGI.
- 6 Coza as almôndegas no caldo durante 10 minutos, em lume brando; escorra e conserve-as quentes.
- 7 Derreta a manteiga, junte a farinha e deixe alourar.
- 8 Deite, pouco a pouco, 7,5dl do caldo da cozedura nas almôndegas.
- 9 Deixe o molho ferver lentamente durante 5 minutos.
- 10 Bata as Natas Longa Vida Original com as gemas e o sumo de limão e ligue ao molho.
- 11 Tempere com sal, pimenta e noz moscada.
- 12 Incorpore as almôndegas e aqueça-as, mas sem deixar ferver.
- 13 Sirva com batata cozida.