

ALMÔNDEGAS DE FEIJÃO-BRANCO

COM ZOODLES DE COURGETTE



5



45m



0,87€

CUSTO MÉDIO
POR PESSOA

- 400 g de feijão-branco cozido e escorrido
- 2 dentes de alho
- 100 g de cebola

- 1 raminho de salsa picada
- 1 colher (café) de cominhos em pó
- 30 g de pão integral ralado
- 1 frasco de molho de tomate bio (350 g)
- 300 g de Zoodles de courgette
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta q.b.

Triture o feijão até obter uma pasta homogênea. Retire-a para uma tigela, junte a salsa, a cebola e os alhos picados, os cominhos e o pão ralado. Misture e retifique o sal e a pimenta.

Molde as almôndegas com o preparado de feijão e coloque-as num prato de forno, previamente untado com azeite. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos. Ferva o molho de tomate e verta-o sobre as almôndegas.

Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, junte os Zoodles de courgette e deixe cozinhar durante 5 minutos. Tempere de sal e sirva com as almôndegas.

ENERGIA / CAL

243,8 kcal

PROTEÍNA

6,5 g

GORDURA

15 g

HIDRATOS DE CARBONO

18,1 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA.
O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.

