

ALMÔNDEGAS DE CARNE NUTRITIVA

INGREDIENTES

- 1/2 kg de carne moída
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de creme de cebola
- 1 clara de ovo ligeiramente batida
- salsinha a gosto
- 2 dentes de alho socados
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 lata de molho de tomate de sua preferência

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture os 5 primeiros ingredientes.

Com as mãos levemente úmidas, faça bolinhas do mesmo tamanho.

Leve ao fogo baixo, uma panela com o azeite, o alho e a cebola picada. Faça um refogado e acrescente o molho de tomate.

Quando começar a ferver, vá colocando as bolinhas de carne uma a uma.

Se necessário acrescente um pouco de água ao molho.

Tampe a panela e deixe cozinhar por mais ou menos 20 minutos no fogo baixo. Sirva a seguir.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40325-almondegas-de-carne-nutritiva.html>