

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 acescente um pouco de água ao molho.

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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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