

Almôndegas de Nozes

Tipo: prato salgado

Rendimento: 4 pessoas

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 3 ovos batidos
- ½ xícara de nozes picadas finamente
- 1 iogurte de soja
- 2 colheres(sopa) de salsa
- 3 dentes de alho
- ½ a 1 xícara de pão ralado
- ½ xícara de azeitonas picadas

Preparação

Misturar todos os ingredientes, mexer bem e formar almôndegas que vão assar no forno.

Juntar o molho de tomate quente para que fiquem tenras.

Servir com espaguete integral ou pure de batatas