Pratos Principais | Pizzas e Massas

Noodles com Legumes Stir-Fry

30 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

brócolos q.b.
1 cenoura média
100 g de cogumelos
1/2 curgete
1/3 de pimento vermelho
1/2 cebola roxa
2 c. de sopa de molho de ostras
1 c. de sopa de açúcar amarelo
1/2 chávena de água
óleo vegetal q.b.
sementes de sésamo (opcional)
1 pacote de Noodles MAGGI Fusion Pasta Oriental Frango
1/4 l de água

Informação nutricional

Energia	557,8 kcal	28%*
Proteínas	11,1 g	22%*
Lípidos	28,1 g	40%*
Hidratos de Carbono	66,5 g	26%*

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

Preparação

1. Deitar um pouco de óleo no wok e, quando quente, colocar a cebola roxa, picada grosseiramente e deixar amolecer um pouco.
2. Deitar em seguida a curgette, cogumelos, cenoura, pimento - todos cortados grosseiramente - e bróculos - em floretes finos.
3. Quando estiver a cozinhar tudo, deitar água e deixar cozinhar em lume mais baixo.

4 Deitar o molho de ostras e açúcar em seguida, e deixar cozinhar durante cerca de 10 minutos.

5 Para os noodles, colocar numa frigideira 1/4 de litro de água, o conteúdo das saquetas e levar ao lume.

6 Adicionar os noodles e deixar ferver, cozinhar durante 3 minutos ou até que a massa absorva o caldo, mexendo com um garfo. (Também pode ser preparado no micro-ondas: colocar 1/4 litro de água num recipiente adequado, o conteúdo das jaquetas e aquecer na potência máxima durante 1 minuto).

7 Adicionar a massa e aquecer, com o recipiente destapado, durante mais um minuto, mexer com um garfo e deixar cozinhar durante mais 2 minutos.