

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Vegetais no Wok com Noodles

25 min. | Fácil | Económico | 5 doses

Ingredientes

400 g de MAGGI Pasta Oriental Frango
120 g de cenoura
100 g de ervilha torta
100 g de rebentos de soja
100 g de alho francês baby
4 c. de sopa de molho de soja
azeite q.b.
10 g de açúcar

Informação nutricional

Energia	381,4 kcal	19%*
Proteínas	7,9 g	16%*
Lípidos	18,1 g	26%*
Hidratos de Carbono	46,7 g	18%*

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

Preparação

1. Pele as cenouras e corte em cubos, lave os legumes restantes.
2. Num wok (caso não tenha use uma frigideira larga e funda) com um fio de azeite bem quente, junte os legumes começando pela cenoura, alho francês, ervilha torta e os restantes. Vá salteando os legumes, deixando-os cozinhar ligeiramente. Devem ficar crocantes.
3. Acrescente o molho de soja, o açúcar e um pouco de água (cerca de 1dl), misture bem os ingredientes.
4. No entretanto, leve água a ferver num tacho e coza os noodles durante 2 a 3 minutos. Escorra bem.
5. Junte os noodles aos legumes, misture bem e sirva de imediato.