

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Noodles com Frango e Legumes

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 2 peitos de frango desossado
- 3 c. de sopa de óleo de girassol
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 1 curgete
- 1 cebola
- 2 c. de sopa de vinagre
- 2 c. de sopa de molho de soja
- 1 pacote de MAGGI chilli yakisoba

Informação nutricional

Energia	270,0 kcal	14%*
Proteínas	15,0 g	30%*
Lípidos	16,0 g	23%*
Hidratos de Carbono	16,1 g	6%*

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

Preparação

1. Asse o peito de frango com azeite em uma frigideira; corte em fatias finas.
2. Corte os pimentos e a courgette em tiras e a cebola em fatias finas e refogue em óleo quente (deve ficar suave).
3. Adicione o vinagre e o molho de soja e cozinhe em lume alto por 5 minutos.
4. Prepare os noodles Yakisoba como indicado na embalagem. Separe-os com um garfo.
5. Coloque os legumes, frango e noodles numa panela grande, despejar o molho e aqueçar alguns minutos, misturando delicadamente.