



Pratos Principais

Frango

Frango Salteado com Legumes e Noodles Yakisoba

20 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de MAGGI FUSIAN Yakisoba Chili
- 2 c. de sopa de molho MAGGI
- 300 g de peito de frango limpo e sem ossos
- 180 g de pimento vermelho
- 180 g de pimento verde
- 200 g de curgete
- 200 g de cebola
- 2 c. de sopa de vinagre de xerez
- 3 c. de sopa de óleo de girassol

Informação nutricional

Energia	288,4 kcal	14%*
Proteínas	23,2 g	46%*
Lípidos	14,0 g	20%*
Hidratos de Carbono	17,3 g	7%*

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

Preparação

- 1 Grelhar os peitos de frango numa frigideira antiaderente ou num grelhador com o óleo;
- 2 Cortar os bifes em tiras.
- 3 Colocar os pimentos e a abobrinha em tiras e a cebola em fatias finas e refogar em óleo muito quente. Adicionar o vinagre e o molho MAGGI, cozinhando em lume alto por 5 minutos.
- 4 Confecionar o Yakisoba como indicado na embalagem e depois de escorridos separar os noodles com a ajuda de um garfo.
- 5 Colocar os legumes, o frango e os noodles numa frigideira antiaderente grande, verter o molho e saltear por alguns minutos, envolvendo tudo com cuidado.