



Entradas Salgados

## Espetada de Tiras Braseadas Yakitori

10 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

- 1 embalagem de Tiras Braseadas GARDEN GOURMET
- 1 alho-francês
- 1 c. de sopa de molho yakitori
- 1 c. de chá de sementes
- cebolinho picado
- 2 a 4 palitos cocktail

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 211,2 kcal | 11%* |
| Proteínas           | 20,7 g     | 41%* |
| Lípidos             | 8,4 g      | 12%* |
| Hidratos de Carbono | 10,3 g     | 4%*  |

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

### Preparação

- 1 Cortar o alho-francês em pedaços de 1½ cm. Preparar as espetadas colocando nos palitos cocktail de forma alternada as Tiras Braseadas GARDEN GOURMET e o alho-francês.
- 2 Regar as espetadas com o molho yakitori. Numa frigideira antiaderente, fritar as espetadas em pouco azeite durante alguns minutos.
- 3 Polvilhar com as sementes de sésamo e finalizar com cebolinho picado.