

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Noodles de Frango MAGGI com Chop Suey de Vegetais

10 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 saqueta de Noodles de Frango Pasta Oriental MAGGI
250 ml de água
180 g de pimentos vermelhos
200 g de cebola
200 g de curgete
160 g de cenoura
30 g de rebentos de soja
2 dentes de alho
1 c. de chá de gengibre em pó
2 c. de sopa de azeite
50 g de cajus
pimenta q.b
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	246,6 kcal	12%*
Proteínas	5,8 g	12%*
Lípidos	16,5 g	24%*
Hidratos de Carbono	19,0 g	7%*

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

Preparação

1. Para preparar o chop suey de vegetais: cortar todos os vegetais. Sugerimos as cenouras e os pimentos em tiras, a curgete em cubos, a cebola em juliana e o alho esmagado.

2. Num wok com azeite quente juntar os alhos, o gengibre e a cebola. Deixar refogar por 3 minutos, aproximadamente, e adicionar a curgete e os pimentos. De seguida, a cenoura e deixar saltear durante 10 minutos. Adicionar sal e pimenta a gosto.

3 Adicione os rebentos de soja e os cajus picados (reservar uma parte para decorar) e envolva bem. Reserve.

4 Na mesma frigideira, aqueça a água e coza os noodles de frango Pasta Oriental MAGGI durante 5 minutos, de acordo com as instruções na embalagem. Depois de cozidos, coe, mas não arrefeça os noodles.

5 Disponha os noodles num prato, adicione o chop suey de vegetais preparado anteriormente, e decore a gosto.