

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Salteado Chinês com Carne

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 chávenas de mistura de legumes chineses
1 bife (podem ser sobras ou bifes de peru)
1 c. de chá de alho em pó
2 c. de sopa de cebolinho
1 c. de sopa de molho de soja
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	64,8 kcal	3%*
Proteínas	6,8 g	14%*
Lípidos	1,0 g	1%*
Hidratos de Carbono	6,2 g	2%*

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

Preparação

1. Tempera o bife com sal, pimenta e alho em pó. Corta em fatias finas e reserva.
2. Deita um fio de azeite num wok ou numa frigideira. Frita a carne, mexendo de vez em quando até esta ficar corada.
3. Em seguida adiciona duas chávenas da mistura de legumes e deixa cozinhar em lume brando durante cerca de 10 minutos.
4. Adiciona o molho de soja, o cebolinho picado e tempera a gosto com sal e pimenta. Come com pauzinhos e se quiseres acompanha com arroz branco.