



Pratos Principais Pratos de Carne

## Salteado Chinês com Carne

🕒 25 min. 📌 Fácil 💰 Económico 🍴 4 doses

### Ingredientes

2 chávenas de mistura de legumes chineses  
1 bife (podem ser sobras ou bifos 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

<b>Energia</b>	64,8 kcal	3%*
<b>Proteínas</b>	6,8 g	14%*
<b>Lípidos</b>	1,0 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.