



Entradas

Sopas

Canja Asiática

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de MAGGI Pasta Oriental Frango
- 1 peito de frango
- 1 cenoura (tiras finas)
- 2 cebolos em tiras
- 1 malagueta tiras finas
- 1 chávena de cogumelos shiitake ou outros
- coentros picados q.b.
- 2 chávenas de espinafres

Informação nutricional

Energia	309,9 kcal	15%*
Proteínas	22,7 g	45%*
Lípidos	11,3 g	16%*
Hidratos de Carbono	29,5 g	11%*

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

Preparação

- 1 Coloca o frango numa panela com água a tapar, tempera com frango e deixa ferver durante 12 minutos.
- 2 Coloca outra panela ao lume com 1 litro de água. Nela coloca os cebolos, a malagueta, os cogumelos e a cenoura. Deixa ferver por cerca de 12 minutos.
- 3 Depois de terminado o tempo de cozedura, escorre o peito de frango e desfia-o. Junta à panela com os legumes.
- 4 Abre a embalagem dos noodles, retira o pacote com o condimento e adiciona à água, mexe bem e em seguida adiciona os noodles. Deixa que cozinhem por cerca de 3 minutos.
- 5 Por fim junta os espinafres e alguns coentros picados. Retifica os temperos e serve de imediato.