

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	349,7 kcal	17%*
Proteínas	22,7 g	45%*
Lípidos	14,6 g	21%*
Hidratos de Carbono	32,5 g	12%*

*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.