

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Camarões com 3 Pimentos

18 min. | Médio | Moderado | 4 doses

Ingredientes

150 g de camarão graúdo (descascado)
1/3 pimento vermelho
1/3 pimento verde
1/3 pimento amarelo
malagueta a gosto q.b.
1 dente de alho
2 c. de sopa de óleo de soja
1 c. de sopa de molho de soja
1 c. de chá de vinagre de cidra
sal q.b.
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha

Informação nutricional

Energia	103,4 kcal	5%*
Proteínas	7,7 g	15%*
Lípidos	7,0 g	10%*
Hidratos de Carbono	2,8 g	1%*

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

Preparação

1. Passe os camarões por água. Lave os pimentos e a malagueta. Corte os pimentos aos cubos e a malagueta às tirinhas. Descasque e pique o alho e o gengibre.
2. Leve o óleo a aquecer num wok ou numa frigideira antiaderente. Salteie os camarões no óleo quente só até ficarem esbranquiçados. Retire-os com a escumadeira.
3. Deite fora o óleo e salteie os pimentos, a malagueta, o alho e o gengibre.
4. Junte o caldo de galinha MAGGI e deixe cozinhar em lume forte durante 1 minuto, mexendo sempre.

5 Tempere com vinagre e sal, polvilhe com coentros, junte os camarões para os aquecer e sirva.