



Pratos Principais Pizzas e Massas

Noodles com Camarão, Pimentos e Manga

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

140 g de MAGGI Pasta Oriental Gambas
1 manga
1/2 pimento verde
1/2 pimento amarelo
1/2 pimento vermelho
paprika q.b.
1 cebola
500 g de camarão
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	307,0 kcal	15%*
Proteínas	26,0 g	52%*
Lípidos	9,0 g	13%*
Hidratos de Carbono	30,7 g	12%*

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

Preparação

- 1 Cozer a massa na quantidade de água recomendada por 3 min.
- 2 Cortar a cebola em gomos, os pimentos e a manga em cubos.
- 3 Num wok ou frigideira saltear os camarões com um fio de azeite.
- 4 Retirar e na mesma frigideira juntar um pouco mais de gordura se necessário deitar o alho picado e a paprika, alourar ligeiramente.
- 5 Juntar a cebola e mexer com frequência.

6 Juntar os pimentos e cozinha-los um pouco e por fim juntar os camarões, a manga e a massa.

7 Envolver e ajustar temperos.