



Pratos Principais Pizzas e Massas

Noodles com Frango e Legumes

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 2 peitos de frango desossado
- 3 c. de sopa de óleo de girassol
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 1 curgete
- 1 cebola
- 2 c. de sopa de vinagre
- 2 c. de sopa de molho de soja
- 1 pacote de MAGGI chilli yakisoba

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 270,0 kcal | 14%* |
| Proteínas | 15,0 g | 30%* |
| Lípidos | 16,1 g | 23%* |
| Hidratos de Carbono | 16,1 g | 6%* |

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

Preparação

- 1 Asse o peito de frango com azeite em uma frigideira; corte em fatias finas.
- 2 Corte os pimentos e a courgette em tiras e a cebola em fatias finas e refogue em óleo quente (deve ficar suave).
- 3 Adicione o vinagre e o molho de soja e cozinhe em lume alto por 5 minutos.
- 4 Prepare os noodles Yakisoba como indicado na embalagem. Separe-os com um garfo.
- 5 Coloque os legumes, frango e noodles numa panela grande, despejar o molho e aqueçar alguns minutos, misturando delicadamente.