



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

<b>Energia</b>	270,0 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	15,0 g	30%*
<b>Lípidos</b>	16,1 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.