



Pratos Principais Frango

Caril de Frango com Noodles Maggi

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 4 coxas de frango
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1/2 malagueta vermelha
- 1 limão
- 2 fatias de abacaxi
- 1 c. de sopa de caril em pó
- 1 lata de creme de coco
- 250 ml de água
- azeite q.b.
- sal q.b.
- 1 embalagem de Noodles MAGGI Fusion Pasta Oriental Frango

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 411,6 kcal | 21%* |
| Proteínas | 19,8 g | 40%* |
| Lípidos | 31,0 g | 44%* |
| Hidratos de Carbono | 14,8 g | 6%* |

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

Preparação

- 1 Corte a cebola em rodela finas e refogue no azeite juntamente com o alho esmagado e a malagueta sem sementes.
- 2 Junte o frango e o caril e deixe cozinhar durante 20 minutos.
- 3 Acrescente o ananás partido em pequenos cubos e o creme de coco. Deixe cozinhar durante mais 10 minutos, sem a tampa, para engrossar o molho.

- 4 Para os noodles, aqueça 250ml de água num tachinho com o tempero.
- 5 Assim que começar a ferver, junte os noodles e deixe cozinhar até que toda a água seja absorvida. Junte uma colher de sementes de cominhos e envolva bem.
- 6 Sirva o caril com os noodles.