



Pratos Principais Pizzas e Massas

## Noodles com Legumes Stir-Fry

30 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

brócolos q.b.  
1 cenoura média  
100 g de cogumelos  
1/2 curgete  
1/3 de pimento vermelho  
1/2 cebola roxa  
2 c. de sopa de molho de ostras  
1 c. de sopa de açúcar amarelo  
1/2 chávena de água  
óleo vegetal q.b.  
sementes de sésamo (opcional)  
1 pacote de Noodles MAGGI Fusion Pasta Oriental Frango  
1/4 l de água

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	557,8 kcal	28%*
<b>Proteínas</b>	11,1 g	22%*
<b>Lípidos</b>	28,1 g	40%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	66,5 g	26%*

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

### Preparação

- 1 Deitar um pouco de óleo no wok e, quando quente, colocar a cebola roxa, picada grosseiramente e deixar amolecer um pouco.
- 2 Deitar em seguida a curgette, cogumelos, cenoura, pimento - todos cortados grosseiramente - e brócolos - em floretes finos.
- 3 Quando estiver a cozinhar tudo, deitar água e deixar cozinhar em lume mais baixo.

- 4 Deitar o molho de ostras e açúcar em seguida, e deixar cozinhar durante cerca de 10 minutos.
- 5 Para os noodles, colocar numa frigideira 1/4 de litro de água, o conteúdo das saquetas e levar ao lume.
- 6 Adicionar os noodles e deixar ferver, cozinhar durante 3 minutos ou até que a massa absorva o caldo, mexendo com um garfo. (Também pode ser preparado no micro-ondas: colocar 1/4 litro de água num recipiente adequado, o conteúdo das saquetas e aquecer na potência máxima durante 1 minuto).
- 7 Adicionar a massa e aquecer, com o recipiente destapado, durante mais um minuto, mexer com um garfo e deixar cozinhar durante mais 2 minutos.