



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Yakisoba Especial

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

2 embalagens de Noodles MAGGI Fusion Yakisoba Classic  
1 couve coração pequena  
250 g de bifes de frango previamente grelhados  
1 cenoura  
1 pimento  
4 dentes de alho  
vinagre de arroz q.b.  
óleo q.b.  
açúcar e sal

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	566,6 kcal	28%*
<b>Proteínas</b>	26,0 g	52%*
<b>Lípidos</b>	29,4 g	42%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	50,6 g	19%*

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

### Preparação

- 1 Cortar os bifes de frango em pedaços e colocar de parte.
- 2 Separar as folhas da couve.
- 3 Aquecer água suficiente para cobrir a couve até ferver.
- 4 Quando a água ferver emergir folhas 10 segundos e retirar e deixar couve a escorrer.
- 5 De seguida, colocar no wok: 1 colher se sopa de óleo, o alho esmagado, um colher se chá de sal e duas de açúcar; colocar em lume alto.

- 6 Cortar a couve em tiras; por no wok e saltear, juntar uma colher de sopa de vinagre de arroz e deixar no lume até este ser absorvido sem queimar e voltar a colocar a couve a escorrer.
- 7 No wok, colocar 1 colher de sopa de azeite, fritar pimento em fatias fininhas até amolecer de seguida juntar a cenoura ralada e o frango.
- 8 Colocar uma panela com 500ml de água a percer para fazer o yakisoba classic.
- 9 Juntar no wok a couve misturar; salter; retirar do lume.
- 10 Quando o yakisoba estiver pronto; juntar preparado anterior e está pronto a servir.