



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Wok de Noodles com Molho de Hoisin e Tiras

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET  
200 g de noodles  
4 c. de chá de molho hoisin  
75 g de cebola tenra  
85 g de pimento amarelo  
85 g de pimento vermelho  
100 g de ervilhas-tortas  
10 g de sementes de sésamo  
2 c. de sopa de azeite  
35 g de cajus  
1/2 lima

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 329,7 kcal | 16%* |
| <b>Proteínas</b>           | 16,5 g     | 33%* |
| <b>Lípidos</b>             | 16,5 g     | 24%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 27,7 g     | 11%* |

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

### Preparação

- 1 Prepare os noodles de acordo com as instruções do fabricante e reserve.
- 2 Corte os pimentos e as cebolinhas novas em tiras.
- 3 Aqueça um wok com 2 colheres de sopa de azeite e acrescente os vegetais. Baixe o lume e salteie durante aproximadamente 4 minutos.

- 4 Adicione o molho de hoisin e 250 mL de água. Cozinhe durante mais 2 minutos.
- 5 Adicione as tiras fritas assadas, aumente o lume e cozinhe durante outros 4 a 5 minutos.
- 6 Sirva os noodles e deite o preparado anterior por cima.
- 7 Distribua as sementes de sésamo, os cajú picados e o sumo de lima.