



Dietas Especiais

Vegetariano

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

Energia	329,7 kcal	16%*
Proteínas	16,5 g	33%*
Lípidos	16,5 g	24%*
Hidratos de Carbono	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.