

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

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 cajus picados e o sumo de lima.