

Pratos Principais | Frango

Frango Salteado com Legumes e Noodles Yakisoba

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de MAGGI FUSIAN Yakisoba Chili
2 c. de sopa de molho MAGGI
300 g de peito de frango limpo e sem ossos
180 g de pimento vermelho
180 g de pimento verde
200 g de curgete
200 g de cebola
2 c. de sopa de vinagre de xerez
3 c. de sopa de óleo de girassol

Informação nutricional

Energia	288,4 kcal	14%*
Proteínas	23,2 g	46%*
Lípidos	14,0 g	20%*
Hidratos de Carbono	17,3 g	7%*

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

Preparação

1. Grelhar os peitos de frango numa frigideira antiaderente ou num grelhador com o óleo;
2. Cortar os bifes em tiras.
3. Colocar os pimentos e a abobrinha em tiras e a cebola em fatias finas e refogar em óleo muito quente. Adicionar o vinagre e o molho MAGGI, cozinhando em lume alto por 5 minutos.
4. Confecionar o Yakisoba como indicado na embalagem e depois de escorridos separar os noodles com a ajuda de um garfo.
5. Colocar os legumes, o frango e os noodles numa frigideira antiaderente grande, verter o molho e saltear por alguns minutos, envolvendo tudo com cuidado.