



Pratos Principais

Vegetarianos

Tiras Braseadas sobre Wok Asiático

🕒 30 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET

100 g de cogumelos

200 g de cebola

200 g de abóbora

150 g de beringela

150 g de pimento vermelho

cominhos q.b.

10 g de sementes de sésamo

2 c. de café de óleo de sésamo

molho de soja q.b.

Informação nutricional

Energia	116,2 kcal	6%*
Proteínas	10,8 g	22%*
Lípidos	5,0 g	7%*
Hidratos de Carbono	5,9 g	2%*

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

Preparação

- 1** Corta em juliana fina a abóbora, a beringela, o pimento vermelho, os cogumelos e pica a cebola muito fina.
- 2** Aquece o wok com uma colher de sopa de óleo de sésamo e salteia as tiras GARDEN GOURMET durante 3 minutos de cada lado. Retira e reserva.
- 3** No mesmo wok, adiciona mais uma colher de sopa de óleo de sésamo e salteia os vegetais durante aproximadamente 5 minutos.
- 4** Acrescenta o molho de soja a gosto, uma pitada de cominhos e as tiras GARDEN GOURMET. Aquece durante aproximadamente mais 3 minutos.
- 5** Serve em pratos fundos o wok de verduras e tiras. Polvilha com as sementes de sésamo.