



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

<b>Energia</b>	116,2 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	10,8 g	22%*
<b>Lípidos</b>	5,0 g	7%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.