

Entradas Salgados

Espetada de Tiras Braseadas Yakitori

10 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Braseadas GARDEN GOURMET
1 alho-francês
1 c. de sopa de molho yakitori
1 c. de chá de sementes
cebolinho picado
2 a 4 palitos cocktail

Informação nutricional

Energia	211,2 kcal	11%*
Proteínas	20,7 g	41%*
Lípidos	8,4 g	12%*
Hidratos de Carbono	10,3 g	4%*

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

Preparação

1. Cortar o alho-francês em pedaços de 1½ cm. Preparar as espetadas colocando nos palitos cocktail de forma alternada as Tiras Braseadas GARDEN GOURMET e o alho-francês.
2. Regar as espetadas com o molho yakitori. Numa frigideira antiaderente, fritar as espetadas em pouco azeite durante alguns minutos.
3. Polvilhar com as sementes de sésamo e finalizar com cebolinho picado.