



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

<b>Energia</b>	211,2 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	20,7 g	41%*
<b>Lípidos</b>	8,4 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.