



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Noodles com Frango Marinado e Curgete

🕒 25 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Noodles MAGGI Fusian Pasta Oriental Frango XXL  
2 c. de sopa de Molho MAGGI  
300 g de peito de frango  
200 g de curgete  
2 c. de sopa de vinagre de arroz  
1 dente de alho  
1 c. de sobremesa de açúcar  
1 pitada de pimenta caiena  
4 c. de sopa de azeite  
300 ml de água  
pimenta preta q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 371,8 kcal | 19%* |
| <b>Proteínas</b>           | 24,3 g     | 49%* |
| <b>Lípidos</b>             | 14,6 g     | 21%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 35,4 g     | 14%* |

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

## Preparação

- 1** Preparar o molho para marinar com o Molho MAGGI, o vinagre de arroz, o dente de alho picado, pimenta caiena, açúcar e 2 colheres de sopa de azeite.
- 2** Cortar o peito de frango em tiras finas e deixar a marinar na mistura, anteriormente preparada, durante 30 minutos.
- 3** Cortar a curgete em cubos, sem retirar a pele. Numa frigideira Wok, saltear a curgete com 2 colheres de sopa de azeite durante 5 minutos até estar cozinhada. Adicionar o frango e a marinada à frigideira e deixar cozinhar por mais 5 minutos.
- 4** Adicionar à frigideira wok 300 ml de água e o conteúdo da saqueta pequena que encontra dentro da embalagem de Noodles MAGGI. De seguida, juntar os Noodles Pasta Oriental Frango XXL MAGGI. Deixar cozinhar por 2-3 minutos, mexendo de vez em quando com a ajuda de um garfo.
- 5** Finalizar com algumas folhas de salsa e pimenta. Está pronto a servir!