



Pratos Principais Frango

Noodles de Frango com Chop Suey de Vegetais

🕒 25 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

1 saqueta de Noodles de Frango Pasta Oriental MAGGI
250 ml de água
180 g de pimentos vermelhos
200 g de cebola
200 g de curgete
160 g de cenoura
30 g de rebentos de soja
2 dentes de alho
1 c. de chá de gengibre em pó
2 c. de sopa de azeite
50 g de cajú
pimenta q.b.
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	247,3 kcal	12%*
Proteínas	5,9 g	12%*
Lípidos	16,6 g	24%*
Hidratos de Carbono	19,1 g	7%*

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

Preparação

- 1 Para preparar o chop suey de vegetais: cortar todos os vegetais. As cenouras e os pimentos em tiras, a curgete em cubos, a cebola em juliana e o alho esmagado.
- 2 Num wok com azeite quente juntar os alhos, o gengibre e a cebola. Deixar refogar por 3 minutos, aproximadamente, e adicionar a curgete e os pimentos. De seguida, a cenoura e deixar saltear durante 10 minutos. Adicionar sal e pimenta a gosto.

- 3 Adicionar os rebentos de soja e os caju picados (reservar uma parte para decorar). Mexer e reservar.
- 4 No mesmo wok aquecer 250ml de água e adicionar os temperos das saquetas dos noodles. Quando a água estiver a ferver adicionar os noodles de frango Pasta Oriental MAGGI.
- 5 Deixar cozer por 3 minutos e ir mexendo de vez em quando com a ajuda de um garfo, até que os noodles absorvam por completo o caldo.
- 6 Servir os noodles juntamente com o chop suey de vegetais, preparado anteriormente. Decorar com caju picados.