



Receitas em vídeo Pratos Principais

## Noodles de Frango **MAGGI com Chop Suey** de Vegetais

10 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 cajus

pimenta q.b

sal q.b.

## Informação nutricional

Energia	246,6 kcal	12%*
Proteínas	5,8 g	12%*
Lípidos	16,5 g	24%*
Hidratos de Carbono	19,0 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. Sugerimos 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 Adicione os rebentos de soja e os cajus picados (reservar uma parte para decorar) e envolva bem. Reserve.
- A Na mesma frigideira, aqueça a água e coza os noodles de frango Pasta Oriental MAGGI durante 5 minutos, de acordo com as instruções na embalagem. Depois de cozidos, coe, mas não arrefeça os noodles.
- 5 Disponha os noodles num prato, adicione o chop suey de vegetais preparado anteriormente, e decore a gosto.