



Camarão com Pimentos e Manga



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Camarão Moçambique Médio (48/64) 800g Pescanova
- 1 pimento verde; 1 vermelho
- 1 manga madura; 1 cebola média
- 1 c. sopa de azeite vegetal
- 1 c. chá de azeite
- 1 c. sopa de vinho branco seco
- 1 c. sopa de molho de soja
- 1 c. de chá de farinha para bolos
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 171 Kcal | 15 g | 18 g | 5 g |

Preparação

1. Coza o Camarão em água e sal. Escorra e descasque. Numa frigideira coloque o azeite e a cebola cortada em rodela finas e deixe alourar ligeiramente durante 2-3 min.
2. Adicione o Camarão e os pimentos e deixe saltear por 1 min. Junte a manga, o vinho branco, o molho de soja e salteie 2 min. Para engrossar o molho, dissolva a farinha numa colher de sopa de água e junte, mexendo bem.
3. Deixe cozer durante 1-2 min e sirva.

Produtos Associados



**Camarão
Moçambique
Médio 48/64**

800 g



**Camarão
Moçambique
22/34**

400 g



**Camarão
Moçambique
Grande 32/48**

800 g