



Salada Quente de Choquinhos e Legumes Salteados



Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo 500 g Pescanova
- 1 c. de chá de alho picado
- 250 g de espargos verdes
- 3 cebolas roxas pequenas
- 150 g de cogumelos brancos
- 1 pimento encarnado médio
- 1/2 limão médio
- azeite; sal e alecrim q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
213 Kcal	5 g	20 g	13 g

Preparação

1. Descongele os chocos, tempere de sal e sumo de limão, reserve.
2. Arranje os espargos retirando os talos, as folhas mais rijas e a parte exterior mais fibrosa. Escalde em água com sal a ferver 2-3 min. Corte aos bocados, reserve.
3. Descasque as cebolas e corte em 8 bocados. Limpe bem os cogumelos (sem lavar, para não absorverem a água) e corte em quatro. Retire os veios internos e as sementes do pimento e corte aos cubos.
4. Num wok, com o fundo coberto com azeite, aloure o alho, depois a cebola e o pimento. Tempere de sal e deixe cozinhar em lume brando 4-5 min. tapado, mexendo a meio. Junte os cogumelos, espargos e os chocos bem escorridos (se necessário junte mais um fio de azeite). Deixe saltear durante aprox. 10 min., tapado em lume brando, mexendo de vez em quando. Destape, suba o lume, e deixe cozinhar por mais 2-3 min. Sirva polvilhado com alecrim.

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g