



Noodles de Camarão Moçambique ao Gengibre



Ingredientes

- 500 g de Camarão de Moçambique Médio 48/64 Pescanova
- 100 g de Brócolos Pescanova
- 4 c. de café de alho picado
- 200g de noodles
- 2 cebolas brancas pequenas
- 1/2 limão pequeno
- 2 c. de café de gengibre fresco ralado
- cebolinho, coentros, azeite e sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 371 Kcal | 37 g | 23 g | 15 g |

Preparação

1. Descongele o Camarão, descasque deixando a cauda e tempere de sal, sumo de limão, 2 colheres de café de alho picado, gengibre fresco ralado, cebolinho e coentros picados. Deixe marinar por 20-25 min.
2. Corte a cebola aos 1/4 e separe as camadas. Coza-as com os brócolos até ao ponto al dente. Coza os noodles em água e sal no ponto al dente.
3. Cubra o fundo de uma frigideira antiaderente grande com azeite, deixe aquecer ligeiramente, deite 2 c. de café de alho picado, deixe alourar 1-2 min., escorra os camarões da marinada deixando as ervas aromáticas, o alho e o gengibre, e disponha-os na frigideira sem sobrepor. Salteie os camarões em lume médio, 3 min. de cada lado, aprox.
4. Retire os camarões da frigideira, deite os noodles, os brócolos e a cebola, junte um fio de azeite e o molho de soja, envolva bem para misturar os sabores. Junte os camarões aos noodles, envolva por 1-2 min, e sirva.

[tshdnbs-15]

Produtos Associados



**Camarão
Moçambique
Grande 32/48**

800 g



**Camarão
Moçambique
Médio 48/64**

800 g



**Camarão
Vannamei Extra
24/40**

800 g