



Barrinhas Ómega 3 com Massa de Arroz Exótica



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Ómega3 450 g Pescanova
- 1 c. de chá alho picado
- 200 g Miolo de Camarão Pescanova
- 8 c. de sopa molho soja
- 2 mangas médias; 100 g caju
- 150 g massa de arroz
- 250 g rebentos de soja
- cebolinho ou gengibre q.b.
- azeite e sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
361 Kcal	40 g	20 g	16 g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas, no forno, conforme as instruções da embalagem.
2. Leve o Alho Picado a alourar em azeite no wok. Junte os rebentos de soja e salteie 2-3 min. Misture o miolo de camarão já descongelado, junte sal a gosto e 4 c. de sopa do molho soja, e salteie mais 2-3 min. Junte a manga previamente cortada aos cubinhos e os caju.
3. Coloque água a ferver com sal (pelo menos 1 litro), quando estiver a ferver, desligue o lume, deite a massa de arroz e deixe repousar 3-5 min, mexendo de vez em quando com um garfo (para se ir soltando). Escorra e passe por água fria.
4. Junte a massa à mistura do wok, o resto do molho soja (4 c. de sopa) e salteie mais 3-4 min., até uniformizar. Sirva com as Barrinhas Ómega3, salpicado com cebolinho picado ou gengibre ralado.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Ômega 3

450 g



Miolo de Camarão 80/100

350 g



Miolo de Camarão Cozido Refrigerado

150 g



Miolo de Camarão Frumar

400 g



Miolo de Camarão Gigante 15/30

250 g



Miolo de Camarão Grande 40/60

200 g