KIKKOMAN

Ramen num frasco

Tempo total **15 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.017 kJ / 243 kcal

Gorduras totais: **8 g** Proteína: **11,1 g**
Hidratos de carbono: **33,6 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 colheres de chá	de pasta de miso
1 colheres de chá	de caldo de legumes concentrado
2 colheres de chá	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 colheres de chá	de sriracha
2 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,25 colheres de chá	de gengibre moído
0,25 colheres de chá	de malagueta moída
100 g	de pak choi
0,5	cenoura
100 g	de tofu
50 g	de sementes de edamame descascadas
100 g	de ramen instantâneo

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 colheres de chá de pasta de miso - **1 colheres de chá** de caldo de legumes concentrado - **2 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colheres de chá** de sriracha - **2 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,25 colheres de chá** de gengibre moído - **0,25 colheres de chá** de malagueta moída
Adicione metade da pasta de miso, do concentrado de caldo de legumes, do óleo de sésamo Kikkoman, do molho de soja Kikkoman, do gengibre moído e da malagueta moída a cada um dos frascos.

Passo 2

100 g de pak choi - **0,5** cenoura - **100 g** de tofu - **50 g** de sementes de edamame descascadas - **100 g** de ramen instantâneo
Pique bem o pak choi, corte a cenoura em palitos e o tofu em cubos. Coloque os legumes picados e o tofu nos frascos. Adicione o edamame e a massa. Verta água a ferver sobre os ingredientes, aguarde 5 minutos e mexa, depois sirva.