

# Camarão salteado com manga e hortelã

Tempo total **17 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção **7 Mins.**

Informação nutricional (por porção)

**1.000 kJ / 240 kcal**

Gorduras totais: **11 g** Proteína: **24 g**

Hidratos de carbono: **12 g**

## INGREDIENTES

### 2 Porções

<b>30 ml</b>	de óleo vegetal
<b>200 g</b>	de camarão cru, descascado e limpo
<b>2</b>	dentes de alho fatiados
<b>50 g</b>	de cebola roxa fatiada em fatias finas
<b>100 g</b>	de pimento vermelho fatiado em tiras
<b>100 g</b>	de manga cortada em cubos
<b>100 g</b>	de milho-bebé em conserva
<b>15 ml</b>	de sumo de lima
<b>40 ml</b>	<u>Kikkoman Molho de Soja</u> <u>Fermentado</u> <u>Naturalmente Com Teor</u> <u>Reduzido de Sal</u>

### Decoração:

<b>1 colheres</b>	de hortelã fresca
<b>de sopa</b>	
<b>1 colheres</b>	de sementes de sésamo
<b>de chá</b>	preto

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**15 ml** de óleo vegetal - **200 g** de camarão cru, descascado e limpo - **2** dentes de alho fatiados Aqueça um wok, adicione o óleo, depois o camarão e o alho. Frite por 2-3 minutos até que os camarões fiquem rosados. Retire e reserve.

### Passo 2

**15 ml** de óleo vegetal - **50 g** de cebola roxa fatiada em fatias finas - **100 g** de pimento vermelho fatiado em tiras Aqueça o óleo no mesmo wok e salteie a cebola e o pimento durante 2 minutos.

### Passo 3

**100 g** de manga cortada em cubos - **100 g** de milho-bebé em conserva - **15 ml** de sumo de lima - **40 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado  
Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **1 colheres de sopa** de hortelã fresca - **1 colheres de chá** de sementes de sésamo preto Adicione a manga, o milho-bebé, o sumo de lima e o camarão cozido aos legumes do passo 2. Tempere com o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal, mexa e frite por mais 2 minutos. Decore com a hortelã e as sementes de sésamo preto.