

Camarão salteado com manga e hortelã

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

Informação nutricional (por porção)
1.000 kJ / 240 kcal

Gorduras totais: **11 g** Proteína: **24 g**
Hidratos de carbono: **12 g**

INGREDIENTES

2 Porções

30 ml de óleo vegetal
200 g de camarão cru,
descascado e limpo
2 dentes de alho fatiados
50 g de cebola roxa fatiada
em fatias finas
100 g de pimento vermelho
fatiado em tiras
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

Decoração:

1 colheres de hortelã fresca
de sopa
1 colheres de sementes de sésamo
de chá 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.