

# Frango salteado com brócolos

Tempo total **22 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **12 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

**1.465 kJ / 350 kcal**

Gorduras totais: **18 g** Proteína: **31 g**

Hidratos de carbono: **12 g**

## INGREDIENTES

### 2 Porções

<b>30 ml</b>	de óleo vegetal
<b>300 g</b>	de peito de frango, cortado em tiras
<b>2</b>	dentes de alho, bem picados
<b>150 g</b>	de brócolos
<b>80 ml</b>	de água
<b>100 g</b>	de pimento vermelho, cortado em tiras
<b>30 ml</b>	<u>Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten</u>
<b>30 ml</b>	de sumo de limão
<b>30 g</b>	de manteiga fria
<b>Decoração:</b>	
<b>20 g</b>	de amêndoas torradas em flocos

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**15 ml** de óleo vegetal - **300 g** de peito de frango, cortado em tiras  
Aqueça um wok, adicione o óleo e frite o frango durante 3-4 minutos até ficar dourado. Retire e reserve.

### Passo 2

**15 ml** de óleo vegetal - **2** dentes de alho, bem picados - **150 g** de brócolos - **80 ml** de água - **100 g** de pimento vermelho, cortado em tiras  
Adicione o óleo à mesma wok, refogue o alho e os brócolos por 1-2 minutos. Adicione a água e deixe evaporar em lume médio até os brócolos amolecerem. Adicione o pimento e cozinhe por mais 2-3 minutos.

### Passo 3

**30 ml** Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten - **30 ml** de sumo de limão - **30 g** de manteiga fria - **20 g** de amêndoas torradas em flocos  
Coloque o frango de volta no wok, adicione o Molho de Soja Kikkoman sem Glúten e o sumo de limão. Mexa bem e aqueça por 1-2 minutos. Retire do lume, adicione a manteiga fria e mexa até derreter e o molho emulsionar. Cubra com as amêndoas torradas em flocos.