

Frango salteado com brócolos

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

Informação nutricional (por porção)
1.465 kJ / 350 kcal

Gorduras totais: **18 g** Proteína: **31 g**
Hidratos de carbono: **12 g**

INGREDIENTES

2 Porções

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