

Frango salteado com mel, soja e arroz.

Tempo total **20 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.345 kJ / 560 kcal

Gorduras totais: **12 g** Proteína: **37 g**
Hidratos de carbono: **70 g**

INGREDIENTES

2 Porções

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,5 colheres de sopa de mel
0,5 colheres de chá de gengibre ralado
0,5 dente de alho, bem picado
200 g de peito de frango
100 g de arroz
1 colheres de sopa de óleo vegetal
0,5 cenoura
0,5 brócolo
0,5 pimento vermelho

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de sopa** de mel - **0,5 colheres de chá** de gengibre ralado - **0,5** dente de alho, bem picado - **200 g** de peito de frango
Verta o Molho de Soja Kikkoman para uma tigela, adicione o mel, o alho picado e o gengibre ralado. Misture bem. Corte o frango em cubos e envolva-o na marinada.

Passo 2

100 g de arroz - **1 colheres de sopa** de óleo vegetal - **0,5** cenoura - **0,5** brócolo - **0,5** pimento vermelho
Coza o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Corte a cenoura em palitos, o pimento vermelho em tiras e divida o brócolo em floretes. Salteie os restantes legumes no óleo durante 5 minutos.

Passo 3

Adicione o frango marinado aos legumes salteados e cozinhe durante 3 minutos até o frango estar cozinhado. Sirva com o arroz cozinhado.