

Salada de arroz com curgete e ovo

Tempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.052 kJ / 490 kcal

Gorduras totais: **24 g** Proteína: **22 g**
Hidratos de carbono: **45 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g de arroz jasmim
1 colher de sopa de óleo vegetal
1 curgete
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de chá de paprica fumada
2 ovos
2 colheres de sopa de iogurte natural
100 g de milho doce em conserva
1 cebola roxa
0,5 colheres de chá de pimenta
1 colher de sopa de cebolinha picada

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de arroz jasmim - **1 colher de sopa** de óleo vegetal - **1** curgete - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de chá** de paprica fumada

Cozinhe o arroz jasmim de acordo com as instruções da embalagem. Corte a curgete em fatias e salteie no óleo vegetal com o Molho de Soja Kikkoman e a paprica fumada durante 3 minutos. Reserve.

Passo 2

2 ovos - **2 colheres de sopa** de iogurte natural - **0,5 colheres de chá** de pimenta - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **100 g** de milho doce em conserva - **1** cebola roxa

Estrele os ovos na mesma frigideira utilizada para a curgete. Misture o iogurte com a paprica fumada e o Molho de Soja Kikkoman. Descasque e pique a cebola. Numa lancheira, coloque um quarto do arroz cozido, depois metade da curgete salteada, metade do milho doce e metade da cebola roxa, seguidos de outro quarto de arroz. Deite por cima metade do molho de iogurte. Repita o processo para a segunda marmita.

Passo 3

0,5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de chá** de pimenta - **1 colher de sopa** de cebolinha picada

Coloque os ovos estrelados em cima das lancheiras. Polvilhe com a pimenta, regue com o

Molho de Soja Kikkoman e cubra com as cebolinhas picadas.