

# Salteado com legumes e noodles de papel de arroz

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

Informação nutricional (por porção)  
**892 kJ / 213 kcal**

Gorduras totais: **6 g** Proteína: **5 g**  
Hidratos de carbono: **33 g**

## INGREDIENTES

**2 Porções**

<b>8</b>	folhas de papel de arroz
<b>2 colheres de sopa</b>	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
<b>0,13</b>	couve roxa
<b>0,5</b>	pimento
<b>0,5</b>	cenoura
<b>1</b>	cebola
<b>2</b>	dentes de alho
<b>2 colheres de sopa</b>	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
<b>0,5 colheres de sopa</b>	de mel
<b>1 colheres de sopa</b>	de sementes de sésamo
<b>1</b>	cebolinha

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**8** folhas de papel de arroz - **1 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado  
Mergulhe 4 folhas de papel de arroz numa tigela com água morna até ficarem macias. Retire e coloque numa tábua untada com óleo de sésamo Kikkoman, umas em cima das outras. Pressione para que fiquem unidas e volte a colocá-las na tigela de água durante 2 minutos. Coloque-as na tábua e corte-as em tiras de 1-2 cm de largura com uma faca oleada. Volte a colocar as tiras na água e separe-as à mão.

Repita o processo com as restantes 4 folhas de papel de arroz.

### Passo 2

**1 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **0,13** couve roxa - **0,5** pimento - **0,5** cenoura - **1** cebola - **2** dentes de alho - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de sopa** de mel  
Pique a couve, o pimento, a cenoura e a cebola e frite em óleo de sésamo Kikkoman. Adicione o alho picado. Misture o molho de soja com o mel. Verta na frigideira e misture com os legumes e os noodles.

### Passo 3

**1 colheres de sopa** de sementes de sésamo - **1** cebolinha  
Pique a cebolinha e polvilhe-a com as sementes de sésamo sobre o prato acabado.