



YAKISSOBA SWIFT MAIS



Nível
Iniciante



Rendimento
3 porções



Tempo de preparo
40 minutos



Ocasião
Dia a Dia



Modo de preparo
Cozido

INGREDIENTES

- 250 g de macarrão para Yakissoba
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 500 g de Alcatra em Tiras Swift
- 1 cenoura média cortada em finas rodelas
- 1 xícara (chá) de Cebola Picada Swift
- ½ pimentão vermelho cortado em cubos médios

- 1 xícara (chá) de Brócolis Swift
- 1 xícara (chá) de floretes de Couve-flor Swift
- 4 folhas grandes de acelga cortadas em tiras grossas
- ½ xícara (chá) de molho de soja
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim torrado

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções do fabricante. Reserve.

2. Leve uma panela média ao fogo alto e aqueça o óleo. Coloque a carne e refogue até dourar.

3. Acrescente a cenoura e 1 xícara (chá) de água. Cozinhe até que a cenoura fique levemente macia.

4. Junte a cebola o pimentão o brócolis a couve-flor a acelga e o molho de soja. Adicione o amido de milho dissolvido em 1 xícara (chá) de água e misture até o molho encorpar.

5. Acrescente o macarrão já cozido misture e finalize com o óleo de gergelim.

PARA MAIS RECEITAS ACESSE:
WWW.SWIFT.COM.BR