



Nutrição 101: Salteado chinês

Ingredientes:

- 4 oz (115 g) de camarão
- 1 ovo inteiro grande
- 1/2 copo de arroz integral de grão médio cozido
- 1 copo de vegetais variados congelados

Instruções:

1. Numa panela em fogo médio, cozinhe o camarão com spray culinário sem gordura, acrescente o arroz cozido e vegetais, acrescente os ovos mexidos e o molho de soja, se desejar.
2. Cozinhe por 5-10 minutos, mexendo frequentemente.