A aluna e família escolheram o desafio e, como já costumam ter hábitos de alimentação saudável, decidiram cozinhar frango na Wok. É um prato de fácil confeção, sem gorduras e com condimentos saudáveis. Este prato pode ser servido ao almoço o ao jantar.

**Frango na WOK**

**Ingredientes:**

Sal

200 gramas de cogumelos

1 cebola

Ervas aromáticas

2 dentes de alho

1 pimento vermelho

2 peitos de frango

Molho de soja

Nota: para tal utilizamos uma WOK (frigideira funda e espaçosa)

**Preparação:**

Corta-se a cebola em rodelas e o pimento em cubinhos.

Liga-se o fogão e coloca-se o preparado anterior.

Deixemos lourar.

Parte-se os peitos de frango em cubos, mais ou menos iguais.

Acrescenta-se os peitos de frango e os dentes de alho.

Parte-se os cogumelos às rodelas.

Acrescenta-se os cogumelos mais as ervas aromáticas e, a seguir o sal e o molho de soja.

Deixa-se cozinhar mais um pouco e o prato está pronto a servir.

 Nota. Pode ser acompanhado com arroz seco.

Inês Lopes 5º ano