



NOODLES CON ATÚN Y VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda [23 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 ración individual de coliflor, cruda [325 g]
- 1 Ración de noodle Arroz Hacendado [50 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 porción individual de atún, crudo [260 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina los fideos de arroz siguiendo las especificaciones del paquete. Generalmente requieren muy pocos minutos de cocción así que ¡estate atento!
- 2º Pela y corta en tiras la zanahoria.
- 3º Corta el pimiento verde, la cebolla y la col (repollo) también en tiras.
- 4º Echa un poquito de aceite en un wok o sartén grande y saltea todas las verduras a la vez. Cuando las verduras estén crujientes añade el atún cortado en dados y la salsa de soja. Saltéalo durante varios minutos hasta que el atún esté cocinado.
- 5º Coloca en un plato los noodles y acompáñalo del atún con verduras. Puedes esparcir un poco de semillas de sésamo tostado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [540 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	444 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	44 g	88 %
H. CARBONO	9 g	48 g	18 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	174 mg	942 mg	39 %