



NOODLES CON TOFU Y VERDURAS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de tofu
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 2 Raciones de noodle Arroz Hacendado (100 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina los fideos de arroz siguiendo las especificaciones del paquete. Generalmente requieren muy pocos minutos de cocción.
- 2º Corta las verduras y el tofu en trozos pequeños.
- 3º En una sartén amplia echa un chorrito de aceite de oliva y, cuando esté caliente, vierte la cebolla y el tofu. Saltea a fuego medio durante 2 minutos.
- 4º Pasado ese tiempo añade el calabacín y el pimiento rojo. Sofríe los ingredientes a fuego medio durante 5 minutos aproximadamente.
- 5º Cuando las verduras estén hechas pero todavía crujientes añade la salsa de soja y mezcla. A continuación, echa los noodles ya cocidos, y remueve muy bien. ¡A comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [393 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	398 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	37 %
H. CARBONO	13 g	50 g	19 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	99 mg	387 mg	16 %