Alessia Calabretta
Biologo nutrizionista · AA_101188

NOODLES CON POLLO E VERDURE

Il piatto unico perfetto!

20 minuti
30 minuti

INGREDIENTI

- 100 grammi di carote
- 100 grammi di zucchine
- 30 grammi di cipolla
- 100 grammi di pollo, sovracoscio, senza pelle (tagliato a dadini)
- 1 cucchiaio da tavola (raso) di salsa di soia
- 5 grammi di semi di sesamo
- 70 grammi di noodles

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Fai rosolare la cipolla in padella.
2° Aggiungi carote e zucchine, lasciale appassire (se serve, aggiungi un po d'acqua).
3° Unisci il pollo e sfuma con salsa di soia.
4° Cuoci i noodles in una pentola a parte, poi scolali e uniscili al condimento.
5° Salta tutto in padella per un paio di minuti per amalgamare i sapori.
6° Servi con una spolverata di semi di sesamo per un tocco extra!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	113 kcal	6 %
PROTEINE	8 g	15 %
CARBOIDRATI	15 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	3 %
LIPIDI	2 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 %
SODIO	121 mg	5 %