



## CERDO SALTEADO CON VEGETALES ESTILO CHINO TM6

 45 minutos 1 hora y 20 minutos 6 porciones

### INGREDIENTES

- 600 gramos de lomo de cerdo en trozos
- 50 gramos de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio
- 300 gramos de fideos de arroz Blue Dragon®
- 50 gramos de aceite de aguacate
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 1 cucharadita de jengibre (2 g)
- 150 gramos de cebolla morada rebanada
- 2 piezas de pimiento rojo, cortado en tiras (0.5 x 5 cm)
- 150 gramos de zanahoria, cortado en tiras (0.5 x 5 cm)
- 1 cdita de polvo de 5 especias
- 70 gramos de salsa de ostión
- 1 cucharadita de azúcar mascabado (5 g)
- 100 gramos de edamame
- 150 gramos de acelga cruda
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 Pieza de chile rojo (5 g)
- 7 piezas de nuez de la india sin sal (11 g)
- 3 piezas de cebollita de cambray sin raíz (75 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookido® en tu TMX®

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (310 g)	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	466 kcal	23 %
GRASA	5 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	21 mg	65 mg	22 %
SODIO	440 mg	1362 mg	57 %
H. CARBONO	17 g	53 g	18 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	-

