

**YAKIMESHI VEGETARIANO** 10 minutos 35 minutos 6 porciones**INGREDIENTES**

- 4 Cucharadas de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio (60 g)
- 15 gramos de jugo de limón
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías (4 g), o al gusto con moderación
- 120 gramos de zanahoria picada cruda, en trozos
- 20 gramos de cebolla blanca rebanada
- 60 gramos de apio crudo, en trozos
- 140 gramos de calabacita alargada cruda, en trozos o 2 piezas de pimiento crudo chico (150 g)
- 2 cucharaditas de aceite (10 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 300 gramos de arroz crudo de grano largo o para sushi

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Utiliza la cantidad de agua que indica la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (121 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 180 kcal | 219 kcal | 11 % |
| GRASA | 2 g | 2 g | 3 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 646 mg | 785 mg | 33 % |
| H. CARBONO | 36 g | 44 g | 15 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 1 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 5 g | - |