



NOODLE DE ARROZ CON PAVO

30 minutos

40 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- pavo
- 1 taza de brócoli crudo [88 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- Chorrillo de limón
- 1 Ración de noodle de arroz [50 g]
- Sésamo
- 100 gramos de repollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén, cocer a la plancha los filetes de pavo previamente aderezados con sal, pimienta y aceite de oliva.
- 2º En un bowl, colocar el brócoli en trocitos junto con los fideos de arroz (noodles). Cubrir con agua hirviendo.
- 3º Cuando estén casi cocido el pavo, añadir a la sartén las hojas del repollo y dejar que se asen un poco.
- 4º Drenar las verduras con fideos y aderezarlas con el aceite de ajonjolí, salsa de soja baja en sodio, ralladura y jugo de limón al gusto.
- 5º Emplatarse los fideos con los vegetales verdes y acompañar con el pavo. Decorar con semillas de ajonjolí tostado y rociar un chorrillo de aceite de oliva.
- 6º Emplatarse los fideos con los vegetales verdes y acompañar con el pavo. Decorar con semillas de ajonjolí tostado y rociar un chorrillo de aceite de oliva.
- 7º Variantes: puedes cambiar el pavo por camarones, salmón..

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [356 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	429 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	57 %
H. CARBONO	14 g	50 g	19 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	21 mg	74 mg	3 %