



NOODLES DE ARROZ

Receta oriental adaptada a gustos occidentales

 20 minutos

 30 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 140 gramos de noodles, arroz
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 2 filetes de pollo, pechuga, con piel, crudo [200 g]
- 1 cucharada sopera de jengibre [5 g]
- 1 cucharada sopera de ajo, en polvo [10 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja baja en sal [13 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén con un chorrito de aceite pochamos las verduras cortadas en juliana. Incorporamos el pollo y los guisamos bien. Sazonamos al gusto con ajo en polvo y jengibre.
- 2º Cocinamos los noodles de arroz en agua hirviendo siguiendo las instrucciones del envase. Una vez cocidos, escurrimos bien e incorporamos al guiso de la sartén.
- 3º Agregamos la soja baja en sal, mezclamos todo bien y dejamos cocinar unos 5 minutos para que se mezclen bien todos los sabores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [569 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	716 kcal	36 %
PROTEÍNA	11 g	64 g	128 %
H. CARBONO	18 g	102 g	39 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	268 mg	1523 mg	63 %