



WOK DE NOODLES CON VERDURAS

Wok de noodles con verduras y una fuente de proteína omnívora o vegana.

 15 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Ración de noodles de arroz, crudo [80 g]
- 250 gramos de wok de verduras asiático o 250 gramos de salteado de verduras de temporada
- 50 gramos de salsa de soja
- 1 cucharada sopera de miel [18 g]
- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo o 150 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda o 140 gramos de tiras de pechuga de pollo asada al horno o 150 gramos de tofu
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear las verduras en una sartén a poder ser tipo Wok con un chorrito de aceite. En el caso de que se usen verduras frescas cortarlas previamente en juliana.
- 2º Mientras se hacen las verduras poner un caldero con agua a hervir. Además cortar la pechuga o el tofu en tiras o cuadrados no muy gruesos.
- 3º Una vez estén cocinadas las verduras echar la pechuga o el tofu y cocinar, cuando estén ya doraditos añadimos la salsa de soja y la miel.
- 4º Cuando el agua esté hirviendo cocinamos los noodles siguiendo las indicaciones del paquete.
- 5º Finalmente añadimos los noodles a la sartén y mezclamos bien para que no se peguen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [555 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	722 kcal	36 %
PROTEÍNA	8 g	42 g	85 %
H. CARBONO	16 g	91 g	35 %
AZÚCARES	5 g	28 g	31 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	693 mg	3843 mg	160 %