



WOK DE VEGETALES CON SPAGHETTI

Ideal para cualquier día, pero: si entrenás fuerte, aumentá la proporción de pasta según tus necesidades (revisalo con tu nutri), si no entrenás, aumentá la proporción de fibras. Si tenés condición celiaca, elegí una pasta libre de gluten. Súper práctica: básicamente podés usar todo vegetal que ande dando vueltas por tu heladera

 45 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- Medio paquete de fideos tipo tallarín
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 morrón pequeño
- Zanahoria, cruda [90 g]
- 1 zapallito tipo Zucchini (podés usar el verde también)
- Chauchas
- Brócoli
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 diente de ajo [4 g] opcional + sal + nuez moscada + pimienta. Salsa de soja [opcional: al final o en la cocción, ojo que agrega sodio]. Semillitas de sésamo para presentar.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir abundante agua con sal y cocinar los spaghetti siguiendo las instrucciones del paquete.
- 2º Cortar todas las verduras en crudo y reservarlas.
- 3º Calentar un wok o una sartén con un poco de aceite de oliva en la base, cuando esté caliente se agregan las verduras. Comenzar a cocinar a fuego fuerte.
- 4º Cada tanto mover un poco la sartén o con una espátula, pero con movimientos suaves evitando que se rompan. Continuar dorando.
- 5º Pasados 10 minutos, agregar un poco de agua y la tapa. Se cocina así por 5 minutos más.
- 6º Pasado ese tiempo agregar la sal, el diente de ajo picado y la pimienta. No volver a colocar la tapa, continuar cocinando y revolver cada tanto por 10 minutos más.
- 7º Comprobar que los vegetales estén correctamente cocidos. Agregar los spaghetti y remover un poco. Apagar el fuego y servir.
- 8º TIP: se puede hacer con bandejitas de verduras para wok o bien guardar las verduras que sobren en el freezer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [432 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	433 kcal	22 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	20 mg	85 mg	4 %
H. CARBONO	17 g	74 g	25 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	—