



## FIDEOS DE ARROZ CON TEMPEH/HEURA, EDAMAME Y MOZZARELLA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de fideos de arroz
- 100 gramos de heura
- 1 lata de edamame - Bonduelle - 160 g (65 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 1/2 unidad comercial de queso mozzarella (63 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos los fideos de arroz según las instrucciones del paquete.
- 2º En una sartén con un poco de aceite salteamos el tempeh o la heura.
- 3º En un plato servimos la lechuga, el pimiento rojo y el pimiento verde para la base. Añadimos el edamame escurrido, la mozzarella troceada, los fideos de arroz y la heura.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [405 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	633 kcal	32 %
PROTEÍNA	10 g	42 g	85 %
H. CARBONO	11 g	44 g	17 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	7 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	156 mg	632 mg	26 %