



NOODLES DE ARROZ CON LANGOSTINOS COCO Y CURRY RYN

Este plato puedes hacerlo con otras verduras si no te gustan las que lleva y para variar el plato cambiar los langostinos por pollo o ternera

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 65 gramos de langostino
- 55 gramos noodles de arroz
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [130 g]
- 5 gramos de zumo de limón, fresco
- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]
- 3 gramos de perejil, fresco
- jengibre en polvo
- pimienta, negra
- sal
- 25 gramos de espinaca, cruda o 65 gramos de leche de coco hacendado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar el jengibre, la leche de coco, el limón, el perejil, la sal y la pimienta
- 2º Pasar por la sartén los langostinos pelados, pueden ser congelados, con pimienta y sal. Reservar y cocer un poco la zanahoria. Después pasar por la misma sartén de las gambas, la zanahoria hecha trocitos pequeños y las espinacas
- 3º Una vez cocidos los fideos el tiempo que marque el fabricante, escurrir y mezclar con todo en la sartén, Cocínalo todo durante un minuto teniendo cuidado que no se pegue para que se integre
- 4º Una vez cocidos los fideos el tiempo que marque el fabricante, escurrir y mezclar con todo en la sartén, Cocínalo todo durante un minuto teniendo cuidado que no se pegue para que se integre

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [281 g]	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	399 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	42 %
H. CARBONO	20 g	57 g	22 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	241 mg	675 mg	28 %