




## NOODLES DE ARROZ CON VERDURAS



Estos Noodles están deliciosos y se acompañan de una colorida porción de zanahoria crujiente y brócoli. Se tarda un poco en cortar bien las verduras, pero sin duda merece la pena. Una vez que hayas preparado todos los ingredientes y cocinado los noodles, solo tienes que echarlo todo en la sartén, ¡así de fácil! Si buscas un plato reconfortante para combatir el frío, este es perfecto.

 30 minutos  
 30 minutos  
 1.1 Unidades

## INGREDIENTES

- 60 gramos de fideo de arroz
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1/2 diente de ajo, crudo [2 g]
- 10 gramos de zanahoria, cruda
- 50 gramos de brócoli cocido
- 30 gramos de judía verde, cruda
- 3 gramos de spices, cúrcuma
- 3 gramos de spices, curry powder
- 1 sobre comercial de sal de mar [1 g]
- 2 gramos de azúcar, blanco
- 1 gramo de pimienta, blanca
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 10 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, frito [35 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de coco [9 g]
- 60 gramos de seta ostra

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara los fideos de arroz según las instrucciones del paquete. Aclara con agua fría y deja reposar un poco con la tapa puesta. Cocina las judías verdes en agua con sal hasta que estén al dente, en unos 5 minutos. Si tienes una cesta de vapor, también puedes cocinar el brócoli sobre las judías verdes. De lo contrario, añade el brócoli a las judías verdes durante los últimos 2 minutos. Aclara con agua fría y déjalo a un lado. Derrite media cucharada de aceite de coco en una sartén y echa la cebolla. Saltea durante un par de minutos hasta obtener un buen tono glaseado y luego añade el ajo durante un minuto. Echa la otra mitad de la cuchara de aceite de coco y luego la seta ostra. Sigue salteando a fuego alto hasta que esté crujiente. Mezcla la cúrcuma, el curry en polvo, la pimienta y la sal, 1 cucharada de salsa de soja y el azúcar. Luego echa la zanahoria y 10 ml de agua. Esto cocinará al vapor la zanahoria rápidamente. Después de un minuto, puedes añadir las judías verdes cocidas y el brócoli, mezclarlo todo y echar los fideos de arroz cocidos. Mantén a fuego alto y añade la otra cucharada de salsa de soja. Sirve en el plato y añade el huevo frito.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [288 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	282 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	23 %
H. CARBONO	10 g	28 g	11 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	42 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	30 %
SODIO	626 mg	1802 mg	75 %

