



## WOK DE VERDURAS, PASTA INTEGRAL Y TOFU

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 cebolla
- 1/2 calabacín
- 1 zanahoria
- 2 cucharas soperas de salsa de soja
- 1 chorro de aceite
- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda [80 g]
- 100 gramos de tofu

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Salteamos la cebolla cortada en juliana o picada durante 5 minutos, tras los cuales añadimos la zanahoria y el pimiento. Salpimentamos.
- 2º Mientras la verdura queda en el punto de cocción que nos guste, salteamos el pollo (o el tofu) en otra sartén con un chorro de aceite, sal y especias al gusto (curry, pimentón, comino...).
- 3º Juntamos la verdura y el pollo (o tofu) en la sartén y añadimos la salsa de soja. Salteamos brevemente para que los sabores se integren.
- 4º Por último, añadimos los fideos ya cocidos y salteamos 2 últimos minutos .
- 5º Opcional: añadir semillas de sésamo por encima.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [370 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	512 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	26 g	52 %
H. CARBONO	18 g	68 g	26 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	50 %
SODIO	414 mg	1534 mg	64 %