

NOODLES DE ARROZ CON VERDURA SALTEADA

 2.8 Platos

INGREDIENTS

- 80 grams of champiñón, crudo
- 2 unidades pequeñas of zanahoria, cruda (90 g)
- 1 unidad pequeña of pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 guarnición of broccoli, raw (200 g)
- 1 unidad pequeña of cebolla blanca, cruda (80 g)
- 2 cucharadas soperas of salsa de soja (26 g)
- 1 cucharada de postre of aceite de oliva, virgen (5 g)
- 150 grams of fideos de arroz (Noodles)
- 200 grams of fideos de arroz (Noodles)

COOKING METHOD

- 1º Limpiar y cortar las verduras en tiras.
- 2º Saltear con un chorrito de aceite las verduras en una sartén, incorporando primero las que más tiempo tardan en hacerse. Añadir dos cucharadas de salsa de soja.
- 3º Cocer los fideos de arroz según las instrucciones del paquete. Aproximadamente 2-3 minutos y luego escurrir con agua fría.
- 4º Añadir los fideos a la sartén con el salteado y remover.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PLATO (300 g)	% DRI
ENERGY	69 kcal	206 kcal	10 %
PROTEIN	2 g	6 g	12 %
CARBOHYDRATE	12 g	37 g	14 %
SUGARS	2 g	7 g	8 %
FAT	1 g	3 g	4 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	2 %
FIBER	2 g	5 g	20 %
SODIUM	200 mg	601 mg	25 %