



RAMEN CON PANCETA

 2 horas 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de panceta, de cerdo, ahumada, cruda
- 1 a 2 pzas Zanahoria, parte blanda de cebolla cambray, 1 pza jengibre
- Mirin, agua natural, salsa de soja al gusto para el caldo
- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- Toppings al gusto: cebollita cambray, champiñones, algas o verdura al gusto
- 50 gramos de pasta integral cruda. Hervir

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla dorar la panceta, zanahoria, jengibre y cebolla cambray parte media a blanca.
- 2º Una vez dorada dejar todo en la olla y agregar agua, mirin, salsa de soja. la cantidad de liquido debe ser aprox de a 2 a 3 veces más la cantidad que necesites total para los platos ya que estará en hervor. Dejar hervir a fuego medio bajo de 1 a 1.5 horas.
- 3º Hervir los huevos y sin cascara poner a marinar en el caldo de la olla o en salsa de soja a parte.
- 4º Una vez listo el caldo, emplatar a tu gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (354 g)	% DDR
ENERGÍA	194 kcal	686 kcal	34 %
GRASA	9 g	31 g	48 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	49 %
COLESTEROL	69 mg	243 mg	81 %
SODIO	414 mg	1465 mg	61 %
H. CARBONO	18 g	65 g	22 %
AZÚCARES	6 g	20 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	—