



## FIDEOS DE ARROZ CON PIMIENTO, SALMÓN Y JUDÍAS VERDES BAJO FODMAP

 1 porción

### INGREDIENTES

- 60 gramos de fideos de arroz integral
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 guarnición de judía verde, cruda (140 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (18 g)
- 120 gramos de salmón, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir agua en una cacerola. Una vez el agua está hirviendo, añadir los fideos de arroz y dejar cocinar durante 10 minutos. [Los fideos de arroz se cuecen muy rápido]
- 2º Mientras se va ir viendo los fideos en una sartén, saltear pimiento rojo, laminado y judías verdes. Añadir la salsa de soja si es de tu gusto y aceite de oliva. Cuando casi ya. Estén al dente añadir El salmón. Sin piel a trocitos hasta que se hagan.
- 3º Cuando los fideos estén hechos, colarlos y cuando la verdura. Este al dente y el salmón ya también hecho Añadir los fideos Y revolver un poquito para que cojan el sabor y apartar en un plato hondo.
- 4º foto de : menú diario

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (451 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	393 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	66 %
H. CARBONO	5 g	23 g	9 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	322 mg	1455 mg	61 %