



NOODLE DE ARROZ CON VERDURAS Y GAMBAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de fideos de arroz
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 vaso de limón, zumo, fresco [175 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 6 unidades medianas de gamba quisquilla, cruda [72 g]
- 1 puñado, mano cerrada de soja, seca, cruda [25 g] brotes de soja

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla con agua caliente vierte los fideos de arroz durante 5 minutos o hasta que estén al dente. Escúrrelos y reservalos.
- 2º En una sartén a fuego medio vierte la cebolla cortada en juliana, los brotes de soja y el diente de ajo picado muy pequeño. Saltea e incorpora las demás verduras y las gambas descongeladas
- 3º A este sofrito agrégale la salsa de soja, el jugo de medio limón y el caldo de pollo, agregar la sal y pimienta.
- 4º Luego, revolver unos minutos, mezcla esta salsa con los fideos de arroz. Saltéalo a fuego medio por unos minutos y sírvelos en un plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [482 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	433 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	45 %
H. CARBONO	12 g	57 g	22 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	174 mg	838 mg	35 %