Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

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 resérvalos.

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 %