



NOODLE DE ARROZ CON GAMBAS Y VERDURAS BRÓCOLI

 30 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 90 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo o 100 gramos de gamba quisquilla, cruda
- 1 Ración de noodle de arroz [50 g]
- 1 taza de brócoli crudo [88 g]
- Sésamo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 100 gramos de calabacín, hervido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén, cocer a la plancha los filetes de pollo previamente aderezados con sal, pimienta y aceite de oliva. EN el caso de las gambas añadirlas peladas y crudas junto con las verduras
- 2º En un bowl, colocar el brócoli en trocitos junto con los fideos de arroz (noodles). Cubrir con agua hirviendo. O cocer individual.
- 3º Drenar las verduras con fideos y aderezarlas con el aceite de oliva, salsa de soja baja en sodio, ralladura y jugo de limón al gusto. [en caso de gastritis quitar el limón]
- 4º Emplatar los fideos con los vegetales verdes y acompañar con las pechugas de pollo. Decorar con semillas de sésamo tostado y rociar un chorrito de aceite de oliva.
- 5º Variantes: puedes cambiar el pollo por camarones, salmón, tofu o añadirle más vegetales si deseas una opción sin proteína animal. Si no tienes estos vegetales, puedes mezclar los que tengas en casa; por ejemplo calabacín y zanahoria en bastoncitos puede ser otra opción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [331 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	404 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	27 g	53 %
H. CARBONO	14 g	46 g	18 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	22 %
SODIO	39 mg	130 mg	5 %