



NOODLES CON VERDURAS Y ATÚN (LOW FODMAPS)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 Ración de noodle Arroz Hacendado [50 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina los fideos de arroz siguiendo las especificaciones del paquete. Generalmente requieren muy pocos minutos de cocción así que ¡estate atento!
- 2º Pela y corta en tiras la zanahoria.
- 3º Corta el pimiento verde y el rojo en tiras
- 4º Echa un poquito de aceite en un wok o sartén grande y saltea todas las verduras a la vez. Cuando las verduras estén crujientes añade el atún enlatado y la salsa de soja. Saltéalo durante varios minutos.
- 5º Coloca en un plato los noodles y acompáñalo del atún con verduras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [296 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	329 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	60 %
H. CARBONO	15 g	46 g	18 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	384 mg	1140 mg	47 %