



NOODLES CON POLLO, VERDURAS Y CHAMPIÑONES FITNESS

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de noodles asian integrales (60 g)
- 1 lata pequeña carrefour de champiñones en conserva lata comercial (115 g)
- 50 gramos de pisto de verduras (Mercadona)
- 3 Porciones de pechuga de pollo en lata [mercadona] (156 g) o 150 gramos de pollo, pechuga, plancha

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero cuece la pasta intentando que sean unas horas antes o un día incluso antes. Los nudles solo se añaden con el agua hirviendo siempre se tiene que mantener los 3 minutos hirviendo y cuando termine automáticamente echar agua fría siempre hay que remover mientras que se están haciendo Para que no se peguen. Puedes calentar los champiñones en la Sartén con un alito simplemente para que coja un poco de sabor..
- 2º Dependiendo de qué pasta vayas a hacer los noodles si se le añade un poco de soja no le hace falta el pisto de verduras le puedes añadir. Verduras cortaditas a trocitos que se le añade a los champiñones que estamos calentando en la sartén.
- 3º [Imagen de timolina](https://www.freepik.es/foto-gratis/conchas-pasta-italiana-champinones-calabacin-salsa-tomate_6933021.htm#query=pasta%20y%20pollo&position=33&from_view=search&track=ais&uuid=816bc61d-7ce0-43d5-9f41-57c4e192ce7b) en Freepik

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (378 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	457 kcal	23 %
PROTEÍNA	12 g	46 g	93 %
H. CARBONO	11 g	43 g	17 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	250 mg	943 mg	39 %