



NOODLES CON GAMBAS Y BRÓCOLI

 30 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de noodles de arroz Mercadona  80 gramos de espaguetis
- 1 taza de brócoli crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/4 de calabacín
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo
- 100 gramos de gambas peladas congeladas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén, añadir las gambas junto a las verduras.
- 2º En un bowl, colocar el brócoli en trocitos junto con los noodles de arroz. Cubrir con agua hirviendo. O cocer individual.
- 3º Quitar el agua al brócoli y los fideos y aderezarlo con aceite de oliva (opcional: añadirle también vinagre balsámico).
- 4º Emplatar los fideos con las verduras y las gambas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [496 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	461 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	29 g	59 %
H. CARBONO	13 g	66 g	25 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	81 mg	399 mg	17 %