



NOODLES CON VERDURAS Y GAMBAS/TOFÚ/POLLO... | PAD THAI | RACIÓN GRANDE

Elige la fuente de proteína que quieras: gambas, pollo, tofú, cerdo...

🕒 55 minutos

🕒 55 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de noodles de arroz Mercadona = medio paquete
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 guarnición de calabacín [80 g]
- 100 gramos de gamba quisquilla, congelada o 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha [129 g] o 1 porción individual de ternera, redondo, filete, cocido [175 g] o 1 ración individual de tofu [100 g]
- 1-2 cucharada sopera de salsa de soja, baja en sal [18 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de cacahuete, crudo [20 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén, con un poco de aceite, cocina la fuente de proteína que quieras [gambas, pollo, cerdo, tofú...]. Cuando esté lista, reserva en un plato.
- 2º Lava y corta las verduras. En una sartén, con aceite de oliva, cocínalas a fuego lento con la tapa puesta. Remueve de vez en cuando.
- 3º Mientras, pon a cocer una cazuela con agua. Cuando empiece a cocer, apaga el fuego. Agrega los noodles y deja a remojo durante 6-11 minutos. Una vez pasado este tiempo y tras comprobar que los noodles están blandos, retira el agua.
- 4º Cuando la verdura esté hecha, reincorpora la proteína. Agrega la salsa de soja y remueve. Añade los noodles y vuelve a remover.
- 5º Retira del fuego y emplata. Añade cacahuete troceado por encima y, ¡ya estaría listo para comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [425 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	702 kcal	35 %
PROTEÍNA	9 g	38 g	75 %
H. CARBONO	20 g	87 g	33 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	283 mg	1200 mg	50 %