



ENSALADA CON NOODLES | ACOMPAÑAMIENTO DE SALSA DE YOGUR

 25 minutos
 25 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de noodles de arroz Mercadona (1/4 de paquete)
- 5 rodajas de pepino (50 g)
- 1 porción ensalada de lombarda (50 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 2 cucharadas soperas de brotes de soja, en conserva (30 g)
- 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha (129 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra (2 g)
- 1 porción de salsa de yogur (136 g)
- Especias y sal al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta la verdura.
- 2º Cocina el filete de pollo en una sartén con un poco de aceite. Echa especias y sal al gusto.
- 3º Para cocinar los noodles de arroz: cuece agua en una cazuela. Apaga el fuego cuando empiece a hervir. Añade los noodles y deja reposar durante 6-11 minutos. Pasado este tiempo y tras comprobar que están hechos, retira el agua.
- 4º Agrega todos los ingredientes en un bowl. Acompaña con salsa de yogur por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (459 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	646 kcal	32 %
PROTEÍNA	9 g	42 g	84 %
H. CARBONO	12 g	54 g	21 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	28 g	41 %
GRASAS SATURADAS	3 g	12 g	61 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	134 mg	615 mg	26 %