



NOODLES CON GAMBAS Y HUEVO REVUELTO| SIN SALSA DE SOJA

*Para calcular la cantidad de noodles [50 g], los de la marca Hacendado [Mercadona], por ejemplo, trae 4 bloques de noodles. Bastaría con escoger 1 bloque de ellos.

1 porción

INGREDIENTES

- Cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de noodles de arroz, crudo
- Calabacín
- Zanahoria
- 1/2 diente de ajo, crudo
- 2 puñados grandes de gambas peladas congeladas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- Pimiento rojo
- 2 huevos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla echa agua. Cuando comience a hervir introduce los fideos de arroz y cocínalos el tiempo que indica sus instrucciones. Cuélalos y reserva.
- 2º Lava todas las verduras y trocéalas en tiras muy finas.
- 3º Pela las gambas, quítalas la piel y asegúrate de que están muy limpias, sin cáscara alguna. Otra opción: comprar las gambas peladas congeladas.
- 4º Prepara una sartén grande o wok con aceite y, cuando esté caliente, añade las gambas. Agrega los huevos y comiéndalo a batir para hacer revuelto. Incorpora las verduras troceadas (la cebolla, el pimiento rojo, el pimiento verde, y los champiñones). Saltea durante 3-4 minutos con el fuego fuerte y sin dejar de remover.
- 5º Termina de saltearlo todo hasta que la verdura esté blandita.
- 6º Por último, añade los fideos que has cocido, revuelve bien junto con el resto de ingredientes de manera que queden bien integrados. Retira del fuego y sirve tus noodles con gambas en tu plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [612 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	600 kcal	30 %
PROTEÍNA	7 g	46 g	92 %
H. CARBONO	9 g	52 g	20 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	129 mg	786 mg	33 %