



NOODLES DE ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

Plato ideal para acompañarlo con cualquier fuente de proteína (pollo, tofu, merluza, gambas, sepia, ternera...).

1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de noodles de arroz Mercadona (1/4 de paquete)
- Pisto de verduras

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para hacer los noodles: pon a calentar agua en una cazuela. Cuando empiece a hervir, retira del fuego y agrega los noodles de arroz. Deja reposar durante 10 minutos (hasta que estén blandos).
- 2º Para el pisto de verduras: escoge las verduras (berenjena, calabacín, zanahoria, cebolla, tomate frito/enlatado/triturado) y especias (pimienta, orégano, perejil, sal) que quieras. Corta todos los ingredientes en trozos pequeños. En una sartén, con un poco de aceite de oliva, cocina primero la zanahoria y la berenjena. Cuando estén hechas, añade la cebolla y calabacín. Cocina todo. Cuando estén blanditas, añade las especias.
- 3º Agrega el tomate frito y deja reposar unos minutos a fuego bajo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [485 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	412 kcal	21 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	17 %
H. CARBONO	14 g	66 g	25 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	413 mg	2002 mg	83 %