



## NOODLES DE ARROZ CON VERDURA Y SOLOMILLO/TERNERA

🕒 30 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1.2 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de noodles de arroz Mercadona (1/4 de paquete)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda
- 1/2 diente de ajo, crudo
- Zanahoria
- Cúrcuma
- Pizca de sal
- Champiñones (pequeña ración)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- Calabacín
- 1 filete grande de cerdo, solomillo, crudo o 2 filetes pequeños/medianos o 1 filete de ternera, solomillo, sin grasa, crudo o 1 rodaja o filete de salmón

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara los fideos de arroz según las instrucciones del paquete. Aclara con agua fría y deja reposar un poco con la tapa puesta.
- 2º Derrite media cucharada de aceite de coco en una sartén o AOVE y echa la cebolla. Saltea durante un par de minutos y luego añade el ajo durante un minuto más.
- 3º Echa la otra mitad de la cuchara de aceite de coco o AOVE y los champiñones. Sigue salteando a fuego alto hasta que esté cocinados.
- 4º Mezcla la cúrcuma, el curry en polvo, la pimienta y la sal, 1 cucharada de salsa de soja y añade. Luego echa la zanahoria y 10 ml de agua. Esto cocinará al vapor la zanahoria rápidamente.
- 5º Después de un minuto, añade el brócoli cocido y mezcla todo.
- 6º Por último añade los fideos de arroz cocidos y mezcla o sirve en un plato las verduras a un lado y los fideos a otro.
- 7º Puedes añadir un poco más de soja y el huevo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [288 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	322 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	51 %
H. CARBONO	6 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	6 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	153 mg	442 mg	18 %