



NOODLES DE ARROZ CON POLLO Y VERDURAS (LOW FODMAPS)

 30 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1/8 taza de jugo de limón (30 g)
- 1 Ración de noodle de arroz (50 g)
- Sésamo
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (130 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín (160 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén, cocer a la plancha los filetes de pollo previamente aderezados con sal, pimienta y aceite de oliva.
- 2º En un bowl, colocar el calabacín y la zanahoria junto con los fideos de arroz (noodles). Cubrir con agua hirviendo.
- 3º Drenar las verduras con fideos y aderezarlas con el aceite de ajonjolí, vinagre de arroz, salsa de soja baja en sodio, ralladura y jugo de limón al gusto.
- 4º Emplatar los fideos con los vegetales verdes y acompañar con las pechugas de pollo. Decorar con semillas de ajonjolí tostado y rociar un chorrito de aceite de oliva.
- 5º Emplatar los fideos con los vegetales verdes y acompañar con las pechugas de pollo. Decorar con semillas de ajonjolí tostado y rociar un chorrito de aceite de oliva.
- 6º Variantes: puedes cambiar el pollo por camarones, salmón, tofu o añadirle más vegetales si deseas una opción sin proteína animal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (474 g)	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	509 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	82 %
H. CARBONO	11 g	52 g	20 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	36 mg	170 mg	7 %