



NOODLES CON VERDURAS Y SALMÓN (1,5P-2HC-1,5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 Ración de noodle Arroz Hacendado (50 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 porción individual de salmón, crudo (200 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina los fideos de arroz siguiendo las especificaciones del paquete. Generalmente requieren muy pocos minutos de cocción así que ¡estate atento!
- 2º Pela y corta en tiras la zanahoria.
- 3º Corta el pimiento verde y el rojo en tiras
- 4º Echa un poquito de aceite en un wok o sartén grande y saltea todas las verduras a la vez. Cuando las verduras estén crujientes añade el atún enlatado y la salsa de soja. Saltéalo durante varios minutos.
- 5º Coloca en un plato los noodles y acompáñalo del atún con verduras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (444 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	510 kcal	26 %
PROTEÍNA	8 g	36 g	73 %
H. CARBONO	11 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	191 mg	847 mg	35 %