



NOODLES DE ARROZ CON POLLO Y VERDURAS (1,5P-2,5HC-1,5G)

 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]
- 60 gramos de noodle de arroz
- Sésamo
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [130 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín [160 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 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 Emplatarse 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 Emplatarse 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 [555 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	562 kcal	28 %
PROTEÍNA	8 g	42 g	85 %
H. CARBONO	11 g	63 g	24 %
AZÚCARES	0 g	2 g	3 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	31 mg	172 mg	7 %