



## NOODLES DE ARROZ CON POLLO Y VERDURAS [2P-2,5HC-2G]

 30 minutos

 40 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 180 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1/8 taza de jugo de limón (30 g)
- 60 gramos de noodle de arroz
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla (13 g)
- 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 Emplatar los fideos con los vegetales verdes y acompañar con las pechugas de pollo. Decorar con semillas de ajonjolí tostado y rociar un chorrillo 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 chorrillo 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 [592 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	649 kcal	32 %
PROTEÍNA	8 g	49 g	99 %
H. CARBONO	11 g	64 g	24 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	32 mg	192 mg	8 %