



NOODLES DE ARROZ ACOMPAÑADA DE TOFU Y VERDURAS SALTEADAS (1,5P-3HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de tofu
- 150 gramos de espárrago, verde
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- Orégano
- Pimienta molida
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 80 gramos de noodle de arroz

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece la pasta según las instrucciones de tu fabricante. Escurre el tofu lo máximo para retirarle el agua, corta a dados y saltea en una sartén caliente con un chorrito de aceite hasta que coja un tono dorado. Reserva. En la misma sartén, saltea los espárragos trigueros cortados por la mitad y la zanahoria cortada a rodajas. Cuando estén hechas las verduras incorpora de nuevo el tofu, añade una cucharada de salsa de soja y añade las especias al gusto. En tu plato pon a un lado la pasta de arroz decorada con semillas de sésamo y al otro lado las verduras salteadas con el tofu. Puedes añadir un chorrito de salsa de soja sobre la pasta y consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [528 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	683 kcal	34 %
PROTEÍNA	7 g	34 g	69 %
H. CARBONO	15 g	80 g	31 %
AZÚCARES	2 g	10 g	12 %
GRASA	5 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	154 mg	813 mg	34 %