

**NOODLE DE ARROZ CON CHAMPIÑÓN PORTOBELLO EN SALSA DE SOJA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1-2 noodle de arroz
- 150 gramos de champiñón, crudo
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- Agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece tu pasta según las indicaciones del fabricante y reserva. Corta tus verduras y saltea en una sartén caliente con aceite. Primero la cebolla y añade el champiñón. Cuando estén hechas añade la salsa de soja y dos cucharadas de agua, deja cocer a fuego medio hasta que se evapore casi toda la salsa. Puedes decorar con unas semillas de sésamo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [234 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	244 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	19 %
H. CARBONO	18 g	42 g	16 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	376 mg	878 mg	37 %