



NOODLE DE ARROZ CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Ración de noodle de arroz (50 g)
- 1 manojo de pak choi (Col china)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- Un chorrito de salsa de soja
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara la pasta de arroz según las instrucciones del fabricante y reserva. Corta las verduras en juliana y en una sartén caliente con aceite pon a saltear la zanahoria y la parte blanca de la col china. Cuando esté pochada añade la parte verde oscura de la col china, saltea y añade la salsa de soja (puedes añadir también una cucharada de agua) cuando esté ya todo pochado y la salsa de soja casi evaporada añade la pasta de arroz y mezcla bien antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (239 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	21 g	51 g	20 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	332 mg	794 mg	33 %