Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

NOODLES CON VERDURAS Y ATÚN

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda (23 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 1 ración individual de coliflor, cruda (325 g)
- 1 Ración de noodle Arroz Hacendado (50 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 1 porción individual de atún, crudo (260 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocina los fideos de arroz siguiendo las especificaciones del paquete. Generalmente requieren muy pocos minutos de cocción así que ¡estate atento!
2º Pela y corta en tiras la zanahoria.
3º Corta el pimiento verde, la cebolla y la col (repollo) también en tiras.
4º Echa un poquito de aceite en un wok o sartén grande y saltea todas las verduras a la vez. Cuando las verduras estén crujientes añade el atún cortado en dados y la salsa de soja. Saltéalo durante varios minutos hasta que el atún esté cocinado.
5º Coloca en un plato los noodles y acompáñalo del atún con verduras. Puedes esparcir un poco de semillas de sésamo tostado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (540 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	444 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	44 g	88 %
H. CARBONO	9 g	48 g	18 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	174 mg	942 mg	39 %