Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

NOODLE DE ARROZ CON POLLO Y VERDURAS

30 minutos
40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 90 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 50 gramos de pak choi
- 1 taza de brócoli crudo (88 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1/8 taza de jugo de limón (30 g)
- 1 Ración de noodle de arroz (50 g)
- Sésamo

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 brócoli en trocitos junto con los fideos de arroz (noodles). Cubrir con agua hirviendo.
3º CUando estén casi cocidas las pechugas de pollo, añadir a la sartén las hojas del repollo chino (pak choi) y dejar que se asen un poco.
4º Drenar las verduras con fideos y aderezarlas con el aceite de ajonjolí, vinagre de arroz, salsa de soya baja en sodio, ralladura y jugo de limón al gusto.
5º Emplatar los fideos con los vegetales verdes y acompañar con las pechugas de pollo. Decorar con semillas de ajonjolí tostado y rociar un chorrito de aceite de oliva.
6º Emplatar los fideos con los vegetales verdes y acompañar con las pechugas de pollo. Decorar con semillas de ajonjolí tostado y rociar un chorrito de aceite de oliva.
7º Variantes: puedes cambiar el pollo por camarones, salmón, tofu o añadirle más vegetales si deseas una opción sin proteína animal. Si no tienes estos vegetales, puedes mezclar los que tengas en casa; por ejemplo zuchini y zanahoria en bastoncitos puede ser otra opción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (306 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	410 kcal	20 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	55 %
H. CARBONO	15 g	47 g	18 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	30 mg	91 mg	4 %