



## NOODLE DE ARROZ CON VERDURAS Y GAMBAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de fideos de arroz
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 vaso de limón, zumo, fresco [175 g]
- 50 gramos de caldo vegetal
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 6 unidades medianas de gamba quisquilla, cruda [72 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla con agua caliente vierte los fideos de arroz durante 5 minutos o hasta que estén al dente. Escúrrelos y resérvalos.
- 2º En una sartén a fuego medio vierte la cebolla cortada en juliana, los brotes de soja y el diente de ajo picado muy pequeño. Saltea e incorpora las demás verduras y las gambas descongeladas
- 3º A este sofrito agrégale la salsa de soja, el jugo de medio limón y el caldo de pollo, agregar la sal y pimienta.
- 4º Luego, revolver unos minutos, mezcla esta salsa con los fideos de arroz. Saltéalo a fuego medio por unos minutos y sírvelos en un plato.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [507 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 77 kcal   | 389 kcal            | 19 %  |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 19 g                | 38 %  |
| H. CARBONO        | 12 g      | 59 g                | 23 %  |
| AZÚCARES          | 2 g       | 9 g                 | 10 %  |
| GRASA             | 2 g       | 8 g                 | 11 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 7 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 11 %  |
| SODIO             | 193 mg    | 976 mg              | 41 %  |