



## NOODLES CON GAMBAS

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (210 g)
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo (125 g)
- 12 unidades medianas de gamba quisquilla, cruda (144 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 100 gramos de noodle Arroz Hacendado
- 4 cucharadas soperas de salsa de soja (52 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla echa agua. Cuando comience a hervir introduce los fideos de arroz y cocínalos el tiempo que indica sus instrucciones. Cuélalos y reserva.
- 2º Lava todas las verduras y trocéalas en tiras muy finas.
- 3º Pela las gambas, quítales la piel y asegúrate de que están muy limpias, sin cáscara alguna.
- 4º Prepara una sartén grande o wok con aceite y, cuando esté caliente, añade las gambas y las verduras troceadas (la cebolla, el pimiento rojo, el pimiento verde, y los champiñones). Saltea durante 3-4 minutos con el fuego fuerte y sin dejar de remover.
- 5º Agrega la salsa de soja. Revuelve bien todos los ingredientes de manera que la salsa se integre. Termina de saltearlo todo hasta que la verdura esté al dente (si te gustan más blanditas entonces cocínalas un poco más).
- 6º Por último, añade los fideos que has cocido, revuelve bien junto con el resto de ingredientes de manera que queden bien integrados. Retira del fuego y sirve tus noodles con gambas en tu plato.
- 7º Por último, añade los fideos que has cocido, revuelve bien junto con el resto de ingredientes de manera que queden bien integrados. Retira del fuego y sirve tus noodles con gambas en tu plato.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (325 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	275 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	29 %
H. CARBONO	15 g	48 g	18 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	493 mg	1605 mg	67 %