




NOODLES DE ARROZ CON VERDURAS



Estos Noodles están deliciosos y se acompañan de una colorida porción de zanahoria crujiente y brócoli. Se tarda un poco en cortar bien las verduras, pero sin duda merece la pena. Una vez que hayas preparado todos los ingredientes y cocinado los noodles, solo tienes que echarlo todo en la sartén, ¡así de fácil! Si buscas un plato reconfortante para combatir el frío, este es perfecto.

-  30 minutos
-  30 minutos
-  1.1 Unidades

INGREDIENTES

- 60 gramos de fideo de arroz
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1/2 diente de ajo, crudo [2 g]
- 10 gramos de zanahoria, cruda
- 50 gramos de brócoli cocido
- 30 gramos de judía verde, cruda
- 3 gramos de spices, cúrcuma
- 3 gramos de spices, curry powder
- 1 sobre comercial de sal de mar [1 g]
- 2 gramos de azúcar, blanco
- 1 gramo de pimienta, blanca
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 10 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, frito [35 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de coco [9 g]
- 60 gramos de seta ostra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara los fideos de arroz según las instrucciones del paquete. Aclara con agua fría y deja reposar un poco con la tapa puesta. Cocina las judías verdes en agua con sal hasta que estén al dente, en unos 5 minutos. Si tienes una cesta de vapor, también puedes cocinar el brócoli sobre las judías verdes. De lo contrario, añade el brócoli a las judías verdes durante los últimos 2 minutos. Aclara con agua fría y déjalo a un lado. Derrite media cucharada de aceite de coco en una sartén y echa la cebolla. Saltea durante un par de minutos hasta obtener un buen tono glaseado y luego añade el ajo durante un minuto. Echa la otra mitad de la cuchara de aceite de coco y luego la seta ostra. Sigue salteando a fuego alto hasta que esté crujiente. Mezcla la cúrcuma, el curry en polvo, la pimienta y la sal, 1 cucharada de salsa de soja y el azúcar. Luego echa la zanahoria y 10 ml de agua. Esto cocinará al vapor la zanahoria rápidamente. Después de un minuto, puedes añadir las judías verdes cocidas y el brócoli, mezclarlo todo y echar los fideos de arroz cocidos. Mantén a fuego alto y añade la otra cucharada de salsa de soja. Sirve en el plato y añade el huevo frito.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [288 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	282 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	23 %
H. CARBONO	10 g	28 g	11 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	42 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	30 %
SODIO	626 mg	1802 mg	75 %

