

NOODLES DE ARROZ CON VERDURA SALTEADA

 2.8 Platos

INGREDIENTES

- 80 gramos de champiñón, crudo
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 guarnición de brécol, crudo [200 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 cucharas soperas de salsa de soja [26 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 150 gramos de fideos de arroz [Noodles]
- 200 gramos de fideos de arroz [Noodles]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y cortar las verduras en tiras.
- 2º Saltear con un chorrito de aceite las verduras en una sartén, incorporando primero las que más tiempo tardan en hacerse. Añadir dos cucharadas de salsa de soja.
- 3º Cocer los fideos de arroz según las instrucciones del paquete. Aproximadamente 2-3 minutos y luego escurrir con agua fría.
- 4º Añadir los fideos a la sartén con el salteado y remover.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PLATO (300 g)	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	206 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	12 %
H. CARBONO	12 g	37 g	14 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	200 mg	601 mg	25 %