



FIDEOS DE ARROZ CON SOJA Y VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de fideos de arroz
- 60 g de judías verdes
- 60 g de zanahoria
- 60 g de calabacín
- 2 unidades de cebolla
- 1 unidad de pimiento rojo
- 1 unidad de pimiento verde
- 1 unidad de pimiento amarillo
- 1 unidad de ramas de apio
- 80 g de brotes de soja
- 100 g de salsa de soja sin gluten
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Trocea las judías, las zanahorias y el calabacín. Mezcla la cebolla, los pimientos y el apio, previamente cortados en dados. Añade el aceite y saltea. Agrega los brotes de soja y cocina todo el conjunto.
- Incorpora la salsa de soja y sigue cocinando unos 10 minutos más. Añade los fideos de arroz y mezcla con las verduras.
- Sirve en caliente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 67.7 g	Grasas 12.8 g
Kcal 468	Proteínas 16.1 g