



FIDEUS D'ARRÒS AMB SOJA I VERDURES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 320 g de fideus d'arròs
- 60 g de bajoques
- 60 g de carlota
- 60 g de carabasseta
- 2 unitats de ceba
- 1 unitat de pimentó roig
- 1 unitat de pimentó verd
- 1 unitat de pimentó groc
- 1 unitat de branques d'api
- 80 g de brots de soja
- 100 g de salsa de soja sense gluten
- 40 g de oli d'oliva

LA PREPARACIÓ

- Trosseja les bajoques, les carlotes i la carabasseta. Mescla la ceba, els pimentons i l'api, prèviament tallats en daus. Afig-hi l'oli i salta-ho tot. Agrega-hi els brots de soja i cuina tot el conjunt.
- Incorpora-hi la salsa de soja i continua saltant-ho uns 10 minuts més. Afig els fideus d'arròs i mescla'ls amb les verdures.
- Servix el plat calent.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 67.7 g	Grases 12.8 g
Kcal 468	Proteïnes 16.1 g