Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Noodles con verduras y pollo

20min · 2 raciones · 612 kcal

Ingredientes

- Pimiento verde cortado en juliana
- Pimiento rojo cortado en juliana
- Col cortada en juliana
- 2-3 zanahorias cortadas en juliana
- 1 pechuga de pollo cortada en tiras
- Noodles
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Salsa de soja Kikoman

POR RACIÓN

Proteínas	36 g
Grasas	17 g
Hidratos	77 g
Fibra	8,6 g

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove, añadimos el pollo, salpimentamos y doramos a fuego medio-alto durante 5-7 min
2. Retiramos y reservamos
3. En la misma sartén ponemos un chorrito más de aove, añadimos las verduras, salpimentamos y pochamos a fuego medio unos 10-12 min
4. Mientras pochamos las verduras hervimos los noodles en agua y reservamos
5. Añadimos el pollo a las verduras, salteamos a fuego medio-alto 3-4 min, añadimos los noodles, un chorrito de salsa de soja, salteamos y listo para servir

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya