Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Noodles con solomillo y verduras

30min · 2 raciones · 643 kcal

Ingredientes

- 1/2 solomillo de cerdo cortado en tiras
- 2 zanahorias en juliana
- 1/2 pimiento verde en juliana
- 1/2 pimiento rojo en juliana
- 1/2 pimiento amarillo en juliana
- 1/2 cebolla morada en juliana
- 1/2 calabacín en juliana
- Noodles
- AOVE
- Aceite de sésamo
- Sal y pimienta
- Un chorrito de salsa de soja
- Semillas de sésamo para decorar

Elaboración

1. Dora el solomillo en una sartén con un chorrito de AOVE, sal y pimienta. Retira y reserva.
2. En la misma sartén, sofríe la cebolla y los pimientos durante unos minutos.
3. Añade la zanahoria y el calabacín y cocina 6-8 minutos más, hasta que las verduras estén tiernas pero mantengan un toque crujiente.
4. Mientras tanto, cuece los noodles siguiendo las instrucciones del paquete.
5. Incorpora de nuevo el solomillo, añade un chorrito de aceite de sésamo y saltea un par de minutos.
6. Agrega los noodles y un chorrito de salsa de soja. Mezcla bien para que se integren todos los sabores.
7. Sirve, añade semillas de sésamo por encima y disfruta.

RECOMENDACIONES

Alta en proteína y llena de verduras.

POR RACIÓN | **36 g** Proteínas | **23 g** Grasas | **74 g** Hidratos | **7,3 g** Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya