Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Fideos chinos con pollo y verduras

2 raciones

Ingredientes

- Fideos de arroz, udón o tallarines (cualquiera vale)
- Salsa teriyaki (poca cantidad)
- Salsa de soja
- Cayena (opcional)
- Pechuga de pollo
- Verduras al gusto (pimiento rojo, cebolleta, calabacín y zanahoria)

Elaboración

1. Deja el pollo macerando en tiras o taquitos con las salsas
2. Corta las verduras y hazlas a la plancha
3. Cuando les quede poco, cuece los fideos
4. Retira las verduras y cocina el pollo
5. Una vez hecho, mézclalo con las verduras y los fideos y añade un poco más de soja

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition