

PLATOS PRINCIPALES

Wok de verduras y pollo

4 raciones · 482 kcal

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1/2 puerro (opcional)
- Sal
- Pimienta molida
- Salsa de soja
- Noodles (fideos)
- Semillas de sésamo
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	34 g
Grasas	12 g
Hidratos	60 g
Fibra	5,8 g

Elaboración

1. Lavamos y troceamos todos nuestros ingredientes en juliana.
2. Echamos un chorreón de aceite en una sartén y cuando esté caliente añadimos la cebolla.
3. Antes de que se empiece a dorar, añadimos la zanahoria y los pimientos.
4. Pasados unos minutos, añadimos el calabacín y seguimos removiendo a fuego medio.
5. Añadimos la sal y la pimienta molida.
6. Cuando se empiece a poner blandito, (al menos 20 minutos después, ir comprobándolo), añadimos el pollo.
7. Removemos bien y cuando esté hecho, añadimos la salsa de soja, los fideos previamente cocidos, y el sésamo y mezclamos todo.
8. Los noodles se cuecen igual que la pasta, en unos 10 minutos en una olla con agua, seguir las indicaciones del sobre.

RECOMENDACIONES

Si no coméis carne, podéis sustituir el pollo por langostinos o gambas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta