

NOODLES ME ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΥΛΙΚΑ

- 1 κ.σ. ηλιέλαιο
- 1 σκελίδα σκόρδο λεπτοκομμένη
- 400 γρ. φρέσκα noodles
- ½ κίτρινη πιπεριά σε φετούλες
- ½ κόκκινη πιπεριά σε φετούλες
- 1 φλ. καλαμπόκι
- 1 φλ. μπουκετάκια μπρόκολου
- 1 φλ. αρακάς κατεψυγμένος
- ½ φλ. μανιτάρια σε φέτες
- ¼ φλ. σόγια sauce
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 κ.σ. κάσιους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το λάδι σ ένα wok. Σοτάρετε το σκόρδο, τις πιπεριές, το καλαμπόκι, το μπρόκολο, τον αρακά, τα κάσιους και τα μανιτάρια για 2-3 λεπτά.

Προσθέστε τη σόγια sauce και το μέλι και ανακατεύετε για άλλα 2 λεπτά.

Προσθέστε τα noodles ελάχιστο νερό και τα αφήνετε για άλλα 2 λεπτά.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Ενέργεια	366 kcal
Υδατάνθρακες	53g
Πρωτεΐνη	16g
Λιπαρά	10g
Φυτικές ίνες	11g

Το συγκεκριμένο πιάτο λόγω των λαχανικών είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, σε βιταμίνες, σε μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Προσοχή θα πρέπει να δοθεί από άτομα που προσέχουν το νάτριο καθώς η σόγια sauce είναι πλούσια σε αλάτι.