

Υλικά για 1 μερίδα

70γ. ρυζομακάρονα (rice-noodles) - εναλλακτικά χρησιμοποιήστε 80γ. ρύζι Basmati

1.5 - 2 κούπες ανάμικτα λαχανικά (όπως: αρακά, Κινέζικο ή κατεψυγμένο καλαμπόκι, λάχανο άσπρο ± κόκκινο, πιπεριές διάφορα χρώματα, καρότο τριμμένο, μανιτάρια, κρεμμυδάκι φρέσκο, σέλερι, πράσο, φύτρα φασολιού κ.α.)

12γ. (1 κουταλιά) καλαμποκέλαιο/ηλιέλαιο/σησαμέλαιο

2-3γ. (1/2 κουταλάκι) σάλτσα σόγιας (Soy sauce mild) (προαιρετικά)

180γ. κατεψυγμένες γαρίδες χωρίς κέλυφος

1/2 - 1 κουταλάκι τζίντζερ (πιπερόριζα) φρέσκο τριμμένο

1-2 κλωνάρια άνηθο (προαιρετικά)

Εκτέλεση

1) Σε wok (ειδικό τηγάνι για κινέζικο γεύμα) ή σε βαθύ τηγάνι, βάζετε το λάδι με το πράσο, το φρέσκο κρεμμύδι και τον αρακά, προσθέτετε λίγο νερό και αφήνετε να μαραθούν.

2) Προσθέστε σταδιακά τα υπόλοιπα λαχανικά.

3) Προσθέστε τη σάλτσα σόγιας σιγά-σιγά ώσπου να μειωθεί ο όγκος των λαχανικών στο μισό – ανοίγετε κύκλο στη μέση του wok και αφήνετε τις γαρίδες να σιγοψηθούν κεντρικά.

4) Τοποθετήστε τα ρυζομακάρονα σε ένα μικρό κατσαρόλι, περιχύνετε με λίγο βραστό νερό, σκεπάζετε και αφήνετε για 3-5'. Στραγγίζετε και αναμιγνύετε με τα λαχανικά.

5) Γαρνίρετε με τον άνηθο και το τζιντζερ και σερβίρετε.

Διατροφική Αξία

Θρεπτικό συστατικό

Μερίδα

Ενέργεια (kcal)
------------	--	-------

499

Υδατάνθρακες (g)
----------------	--	---	---

εκ των οποίων Σάκχαρα (g)
-------------------------	--	---	---

53.4

6.9

Πρωτεΐνες (g)
-------------	--	----

38.3

Λίπος	(g)
-------	---	--	----

14.4

Ασβέστιο	(Ca) (mg)
----------	-----------

304.0

Κάλιο	(K) (mg)
-------	----------

393.0

Μαγνήσιο	(Mg) (mg)
----------	-----------

116.0

Νάτριο (Na)	(mg)
-------------	------

1077.0

Σίδηρος	(Fe) (mg)
---------	-----------

6.98

Φολικό οξύ (Folic acid)	(ug)
-------------------------	------

Φυτικές Ύνες (AOA	C) (g)
-------------------	-------	---

Φώσφορος	(mg)
----------	------

Χαλκός	(Cu) (mg)
--------	-----------

Ψευδάργυρος	(Zn) (mg)
-------------	-----------

(Ανάλυση κατά προσέγγιση από DietPlan 6)

