



Fideos udon con tofu salteado acompañado de verduras y lima

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

15



Tofu



Fideos udon



Pimiento



Mix de especias
tailandesas



Salsa de soja dulce



Jengibre



Lima



Cebolla



Aceite de sésamo

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, bol para mezclar, sartén, papel de cocina, pinzas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Tofu* 11)	150 gramos	300 gramos
Fideos udon 13)	300 gramos	600 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Lima	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	428 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2397/ 573	560/ 134
Grasas (g)	14,1	3,3
de las cuales saturadas (g)	2,1	0,5
Carbohidratos (g)	60,8	14,2
de los cuales azúcares (g)	12,2	2,8
Proteínas (g)	20,4	4,8
Sal (g)	1,2	0,3

Alérgenos

3) Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad, luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p).

3



Agrega la salsa y los fideos

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y agrega la **cebolla** y el **pimiento** y una pizca de **sal**. Cocina 4-5 min o hasta que las **verduras** estén blandas, removiendo ocasionalmente. Añade a la sartén el **tofu**, los **fideos udon**, la **salsa de soja dulce**, el **aceite de sésamo** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Remueve con unas pinzas para que los **fideos** se separen y saltea todo durante 1-2 min.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.

2



Cocina el tofu

Seca el **tofu** con papel de cocina, presionando para eliminar la mayor humedad posible. Luego, córtalo en dados de 2 cm. En un bol, agrega el **ajo**, el **jengibre**, las **especias tailandesas**, el **tofu** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **tofu** y cocina 3-4 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore. Cuando esté listo, retira de la sartén y reserva.

4



Emplata y disfruta

Prueba los **fideos** y recífcica de **sal** y **pimienta**. Corta la **lima** a gajos. Sirve los **fideos udon** en platos hondos y añade las **verduras** y el **tofu** encima. Exprime un gajo de **lima** sobre cada plato y sirve la **lima** restante para añadir más al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

