



Fácil

25 min

2-3

## Wok de pasta oriental con verduras y gambas

### Raciones y nutrición

**485** kcal / ración de las cuales:

<span style="color: orange;">●</span> HIDRATOS	48%	59 gr.	236 Kcal
<span style="color: teal;">●</span> GRASAS	31%	17 gr.	153 Kcal
<span style="color: red;">●</span> PROTEÍNAS	21%	24 gr.	96 Kcal

### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Preparación: Salsa: Mezclar todos los ingredientes y calentar a fuego suave unos 10 min.

Cortar puerros, cebolla y zanahorias en rodajas y los pimientos y judías verdes en tiras y saltear en el wok muy caliente con un poco de aceite; añadir gambas y sazonar con sal.

Preparar la pasta tal como se indica en el embalaje. Agregar al wok y verter la salsa.

Calentar unos min y añadir huevos batidos. Cocer a fuego fuerte, removiendo, hasta que los huevos estén justo cocidos, unos 3 min.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

Por su gran variedad de ingredientes y su densidad calórica y nutricional puede ser un plato único, saludable y completo, rico en proteínas de buena calidad, fibra, vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes.

#### CONSEJO CULINARIO

Servir con un poco de jengibre confitado cortado en tiritas y semillas de sésamo un poco tostadas.

#### INGREDIENTES

- 1 sobre Pasta Oriental sabor gambas MAGGI
- 200 g de gambas peladas
- 100 g de judías verdes
- 250 g de zanahoria
- 300 g de puerros
- 2 huevos
- 180 g de pimiento verde
- 180 g de pimiento rojo
- 200 g de cebolla morada
- 25 g de jengibre confitado
- 1/2 cucharadita semillas sésamo
- aceite girasol
- sal
- Salsa: 100 ml de Jugo MAGGI
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar