

Receta de Tallarines Salteados con Verduras y Soja

16 Mar 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una rica receta de pasta, **Tallarines Salteados con Verdura y Salsa de Soja** y que aunque son carbohidratos y hay que comerlas con moderación, las pastas son necesarias en nuestra dieta porque son las responsables de darnos la energía que necesitamos para nuestras tareas diarias.

Ingredientes

- Tallarines o espaguetis (250 grs o más según comensales)
- Pimiento rojo (medio)
- Pimiento verde (medio)
- Coliflor (un trozo)
- Brócoli (un trozo)
- Calabacín (uno mediano)
- Aguacate (uno opcional)
- Salsa de soja
- Aceite de oliva
- Sal
- Carne de pollo o salmón (un trozo)

Modo de Preparación

1. Poner a cocer la pasta en agua hirviendo con un poco de sal, dejar al dente, escurrir y reservar
2. En una sartén honda o un Wok, poner un poquito de aceite de oliva y saltear todas las verduras picadas en trozos o en juliana
3. Pasados diez minutos añadir salsa de soja a vuestro gusto, también añadir unos trozos de magro de pollo o salmón
4. Echar la pasta, una vez cocida y escurrida, sobre las verduras, mezclarla bien y poner un poco de sal, dejar que se consuma el caldo
5. Antes de servir partir un aguacate en trocitos y añadirlo al salteado
6. Degustar este exquisito plato y.....buen provecho!!!