

Fideos clásicos con sésamo y pollo

Convierta un plato clásico de fideos con sésamo en una comida saludable con pollo magro y muchas verduras.



Ingredientes

- 8 onzas de espagueti integral
- 3 cucharadas de aceite de sésamo tostado (oscuro)
- 2 cebolletas, picadas
- 1 cucharada de ajo picado
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 2 cucharadas de salsa de soya reducida en sodio
- 2 cucharadas de kétchup
- 8 onzas de pechuga de pollo cocida deshuesada y sin piel, desmenuzada
- 1 taza de zanahorias cortadas en juliana
- 1 taza de guisantes en rodajas
- 3 cucharadas de semillas de sésamo tostadas

Preparación

1. Cocine el espagueti en una olla con agua hirviendo según las instrucciones del paquete. Escorra, enjuague y coloque en un recipiente grande.
2. Combine el aceite de sésamo, las cebolletas, el ajo, el jengibre y el azúcar moreno en una olla pequeña. Caliente a fuego medio hasta que empiece a crepitar. Cocine durante 15 segundos. Retire del fuego y revuelva con la salsa de soya y el kétchup.
3. Agregue el espagueti y el pollo, las zanahorias, los guisantes y las semillas de sésamo; añada los ingredientes suavemente para combinarlos.

Información nutricional

Tamaño de la ración: 1 3/4 tazas

460 calorías | Proteínas 28.6 g | Carbohidratos 53.2 g | Grasas 16.5 g | Colesterol 48.2 mg | Sodio 407.3 mg

Receta: <https://www.eatingwell.com/recipe/254642/classic-sesame-noodles-with-chicken/>

¿Busca más consejos para mantener un estilo de vida saludable?

- 1 Inicie sesión en su cuenta de Sharecare o regístrese en mycare.sharecare.com.
- 2 Descubra herramientas y recursos que le pueden ayudar a mejorar su nutrición, reducir el estrés y llevar una vida más saludable.

