

Ensalada de Alga Arame y Fideos Soba



Prep:

15 minutos

Total:

30 minutos

Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
4 Qt./3.8 L Roaster with Cover
small mixing bowl
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman
Chef Certificada y Nutricionista Culinaria, Marni utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adaptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Puedes aprender más acerca de Marni visitando su página de Twitter, su Facebook y su página web: www.marniwasserman.com

2 dientes de ajo, picados con el Cono #1
2 gramos
de raíz de jengibre, rallado con el Cono #1
(1
cucharadita)
60 mililitros
de vinagre de arroz
(1/4
taza)
60 mililitros
de aceite de sésamo tostado
(1/4
taza)
45 mililitros
de tamari
(3
cucharadas)
1 zanahoria, picada con el Cono #1
100 gramos
de cebolla verde picada
(1

taza)
155 gramos
de edamame (opcional)
(1
taza)
34 gramos
de piñones tostados o semillas de sésamo negro
(1/4
taza)

Preparación :

1. Pon el agua a hervir. Agrega la albahaca, el romero y la sal.
2. Agrega los fideos y cocina hasta que estén al dente (aproximadamente 8 - 10 minutos). Escurre y reserva.
3. Remoja las algas en un bol pequeño con 1 taza de agua fría durante unos 10 minutos. Escurre y enjuaga.
4. En un bol grande, mezcla el ajo, el jengibre, el vinagre, el aceite de sésamo y el tamari.
5. Agrega los fideos caliente a la salsa y mezcla bien.
6. Agrega la zanahorias, las cebollas y el arame.
7. Espolvorea con edamame y piñones tostados o semillas de sésamo.

Consejos:

- Usar fideos de kamut o alforfón es una manera nutritiva de añadir un poco de fibra extra a esta receta. También son más fáciles de digerir y tienen un sabor único. Asegúrate de utilizar edamame orgánica si puedes, ya que añade a la receta un plus de proteínas y una textura de nuez.

Información nutricional por ración

Calorías: 308
Grasa Total: 15g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 735mg
Carbohidratos: 41g
Fibra 6g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 9g
Análisis calculado utilizando fideos soba de alforfón, edamame y piñones

Calorías: 277
Grasa: 14g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 733mg
Carbohidrato: 38g
Fibra: 4g
Azúcar: 3g
Proteína: 6g
Análisis calculado sin edamame
