

Noodles de Sésamo y Naranja



Sirve:

8 raciones (16 raciones como acompañamiento)

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
11" Large Skillet with Cover
small mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

piel de 2 naranjas, 4 cucharadas, rallada con Cono #1

1 taza de
zumo de naranja natural
(240
ml)

2 cucharaditas de
jengibre, rallado con Cono #1
(4
g)

6 cucharaditas de
sirope de arroz integral o agave
(42
g)

1 cucharadita de
clavos en polvo
(2
g)

2 cucharaditas de
aceite de sésamo
(10
ml)

2 cucharadas de
vinagre de arroz
(30
ml)

14 onzas de
noodles finos de arroz (vermicelli o sustituir por noodles finos de
alubias)
(397

g)

Salsa para Noodles

$\frac{1}{4}$

taza de semillas de sésamo negro
tostadas

(32 g)

Preparación :

1. Corta las zanahorias directamente en la sartén.
2. En un bol pequeño, combina el tamari, la ralladura de naranja, el zumo de naranja, el jengibre rallado, el sirope de arroz, los clavos, el aceite de sésamo y el vinagre de arroz. Mezcla bien.
3. Vierte la mezcla sobre las zanahorias en la sartén y remueve. Cocina a fuego medio hasta que solo quede un poco de líquido.
4. Mientras tanto, cocina los noodles siguiendo las instrucciones del envase. Escurre y pon en la sartén. Mezcla bien los noodles con las zanahorias.
5. En un bol pequeño, mezcla el tamari, el aceite de sésamo, el sirope de arroz, el vinagre de arroz y el agua. Vierte sobre los noodles y remueve. Añade más tamari y/o cualquiera de los otros ingredientes de la salsa, a tu gusto.
6. Añade las semillas de sésamo negro y remueve para mezclar. Sirve caliente o frío.

Consejos:

- Si no puedes encontrar semillas de sésamo negro, utiliza semillas de sésamo blancas enteras y tostadas en la sartén a fuego medio-bajo hasta que se doren.

Información nutricional por ración

▼

Calorías: 303
Grasa Total: 6g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 742mg
Carbohidratos: 52g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 4g
Análisis nutricional basado en 8 raciones