



PASTA THAI CON VERDURAS Y CAMARONES

Ingredientes

- 1 ½ Paquete de fideos tipo spaghetti
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 300 g de Camarones limpios y pelados
- 1 Brócoli grande cortado en gajos pequeños y cocidos
- 1 Bandeja de tomates cherry partidos en mitades
- 2 Cucharadas de salsa de soya
- 4 Cucharadas de agua
- 2 Cucharadas de caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI®
- 3 Cucharadas de sésamo tostado
- Pimienta a gusto

Preparación

1.- Cocina las pastas en una cacerola con abundante agua caliente y con un toque de sal y según el tiempo y las indicaciones del envase. Una vez listas, escúrrelas y devuélvelas a la olla con un toque de aceite para que éstas no se peguen.

2.- Aparte calienta una sartén con un toque de aceite y sofríe el ajo durante unos segundos. Agrega los camarones y saltea durante 4 minutos más removiendo de vez en cuando; agrega los gajos de brócolis cocidos y los tomates cherry. Condimenta con el caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI® y remueve sólo unos segundos.

3.- Agrega de inmediato las pastas al salteado y revuelve para juntar ambas preparaciones. Vierte la salsa de soya y el agua indicada y revuelve hasta impregnar bien todos los ingredientes, finalmente agrega un toque de pimienta y el sésamo tostado. Revuelve por última vez y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	497 Kcal
Proteínas:	26.8 g
Grasa Total:	7.8 g
Colesterol:	17.0 mg
H. de Carbono:	78.6 g
Fibra Dietética:	7,9 g
Sodio:	800 mg