

## FIDEOS DE ARROZ PEKÍN CON TERNERA Y POLLO

---



### Ingredientes

- ✓ 400 gramos de fideos de arroz
- ✓ 200 gramos de carne picada de ternera
- ✓ 200 gramos de pechuga de pollo
- ✓ 1 puerro
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 cucharada de jengibre rallado
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Sal y pimienta

### Preparación

- 1) Hervir los fideos siguiendo las instrucciones del paquete. Reservar.
- 2) Limpiar el puerro y cortarlo a rodajas finas, pelar la zanahoria y cortarla a bastones, y cortar la pechuga de pollo en pequeños daditos.
- 3) En una sartén o wok, saltear con 2 cucharadas de aceite el puerro. Una vez pochado, agregar la zanahoria, el ajo y el jengibre picado.
- 4) Dorar en una sartén con el resto de aceite el pollo y la carne picada. Una vez cocinados, mezclar con las verduras y finalmente añadir los fideos.
- 5) Salpimentar al gusto, calentar bien y servir.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 569,22 Kcal.; Proteínas: 28,33 g; Hidratos de carbono: 80,18 g; Grasas: 15,03 g;

### Comentarios

Los fideos de arroz son un tipo de pasta sin gluten apta para personas celíacas.

Si se desea, se puede substituir la carne por langostinos o calamar.