



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

FIDEOS DE ARROZ CON SETAS Y GAMBAS



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **240g** de fideos de arroz
- **150g** de colas de gamba
- **100g** de setas frescas (champiñones, shitate...)
- **100g** de cebolla
- **100g** de zanahoria
- **100g** de pimienta rojo
- **8u** ajos tiernos
- Un trocico de jengibre
- **2** cucharadas de salsa de soja
- Aceite de oliva virgen
- Perejil
- Pimienta
- Sésamo tostado

ELABORACIÓN

- 1** Lavar y cortar a tiras la cebolla, zanahoria y pimienta. Pelar los ajos y laminar las setas.
- 2** Hidratar los fideos de arroz en agua tibia. Escurrir y reservar.
- 3** En una sartén calentar un chorrito de aceite y dorar las gambas 1 minuto. Reservar.
- 4** En la misma sartén añadir el jengibre y las verduras. Saltear a fuego vivo sin parar de remover.
- 5** Una vez dorados, añadir las gambas y los fideos, remover el conjunto y condimentar con la salsa de soja y pimienta.
- 6** Servir con un poco de perejil picado y unas semillas de sésamo por encima.

OBSERVACIONES

| | |
|---------------------------|---|
| Dislipemia | ✓ |
| Hipertensión | Condimentar los fideos solamente con la pimienta, eliminando la salsa de soja |
| Intolerancia a la lactosa | ✓ |
| Vegetarianismo | Preparar la receta sin las colas de gamba |
| Celiaquía | ✓ |



Boehringer
Ingelheim

Lilly