



Stir fry λαχανικών με σπαγγέτι

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

5'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε σε ροδέλες το κρεμμύδι και το καρότο, σε μπουκετάκια το κουνουπίδι και ψιλοκόβουμε το σκόρδο.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα **γούκ** σε μέτρια φωτιά.
- Σοτάρουμε τα λαχανικά για 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
- Προσθέτουμε πιπέρι, τη σάλτσα σόγιας, τα βρασμένα σπαγγέτι και ανακατεύουμε καλά με μια κουτάλα.
- Αποσύρουμε το γούκ από τη φωτιά και πασπαλίζουμε με το σουσάμι.
- Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι.

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 1 καρότο
- 100 γρ. κουνουπίδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- 100 γρ. σάλτσα σόγιας
- 200 γρ. σπαγγέτι, βρασμένα
- 1 κ.γ. σουσάμι
- φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

144 Θερμίδες (kcal)	2.6 Λιπαρά (γρ.)	0.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
7%	4%	2%	8%
4.7 Σάκχαρα (γρ.)	6.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.5 Αλάτι (γρ.)
5%	14%	13%	58%