

Ingwer-Nudeln



ergibt 4 1-Tassen
Portionen

Diese köstlichen Nudeln sind erstaunlich einfach zuzubereiten.



- 1 250 g Packung Soba-Nudeln
- 3 EL gewürzten Reis-Essig
- 3 EL natriumarme Soja-Sauce
- 2 TL fein gehackten frischen Ingwer
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 - 1 Jalapeno Paprika, fein gehackt
- 2 Frühlingszwiebel, fein gehackt, einschließlich Stängel/Blätter
- 1/4 Tasse gehackten frischen Koriander (optional)

Kochen sie die Nudeln in siedendem Wasser nach den Angaben auf der Packung. Wenn sie weich sind abspülen und abtropfenlassen. Mischen sie Essig, Soja-Sauce, Ingwer, Knoblauch, Jalapeno-

Paprika, Frühlingszwiebel und Koriander, wenn sie ihn verwenden, gießen sie alles über die Nudeln und vermischen sie es.

Pro 1-Tassen Portion:

- Kalorien: 211
- Fett: 0.8 g
- gesättigte Fette: 0.2 g
- Kalorien aus Fett: 3.6%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 8.8 g
- Kohlehydrate: 45.2 g
- Zucker: 5.2 g
- Ballaststoffe: 4.5 g
- Natrium: 581 mg
- Kalcium: 32 mg
- Eisen: 1.9 mg
- Vitamin C: 3.5 mg
- Beta-Karotin: 48 mcg
- Vitamin E: 0.5 mg

Quelle: *Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Cancer* by Vesanto Melina, M.S., R.D.; recipe by Jennifer Raymond, M.S., R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/ginger-noodles>