

Smažené nudle s fazolkami



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 6

417 kalorií , 0 g cukrů , 9 g tuků , 35 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/smazene-nudle-s-fazolkami>

Příprava

Nudle uvaříme podle návodu na obalu. Na oleji opékáme nasekanou jarní cibulku, jen asi jednu minutu. Přidáme fazolky a smažíme další dvě minuty. Poté přidáme nudle a vše osmažíme. Zalijeme sójovou omáčkou.



Tip k receptu

Na jednu porci: 1003 kJ, 10 g bílkovin, 47 g sacharidů, 3 g tuku, 3 g vlákniny.

Ingredience

- ✓ 200 g čínských nudlí
- ✓ 300 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- ✓ 1 lžička slunečnicového oleje
- ✓ 4 lžíce sójové omáčky
- ✓ 4 ks jarní cibulky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

