

## SALTEADO DE TALLARINES CON VERDURAS Y SÉSAMO, por Koldo Royo

1

En una sartén con aceite a fuego suave, mientras cocemos la pasta, vamos rehogando la cebolla roja y la parte blanca de la cebolleta hasta que estén doradas. Añadimos el jengibre o el ajo y continuamos rehogando unos minutos más antes de subir el fuego.



2

Con la base del sofrito lista, agregamos la col y el brócoli a la sartén y salteamos.



3

Incorporamos una cucharadita de azúcar y rehogamos, luego añadimos un chorrito de zumo de lima o limón, seguido de Jerez, dejando que se evapore.



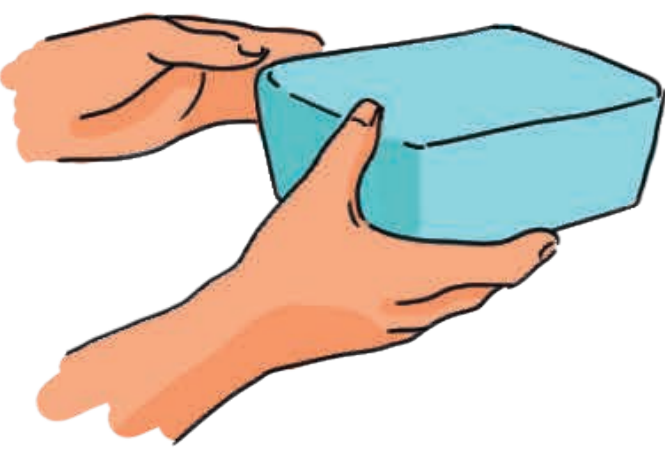
4

Agregamos un chorrito de salsa de soja a la mezcla y salteamos. Añadimos unas cucharadas de caldo, dejamos cocer un momento y luego agregamos la parte verde de la cebolleta, las alubias rojas y la pasta cocida, salteando para mezclar.



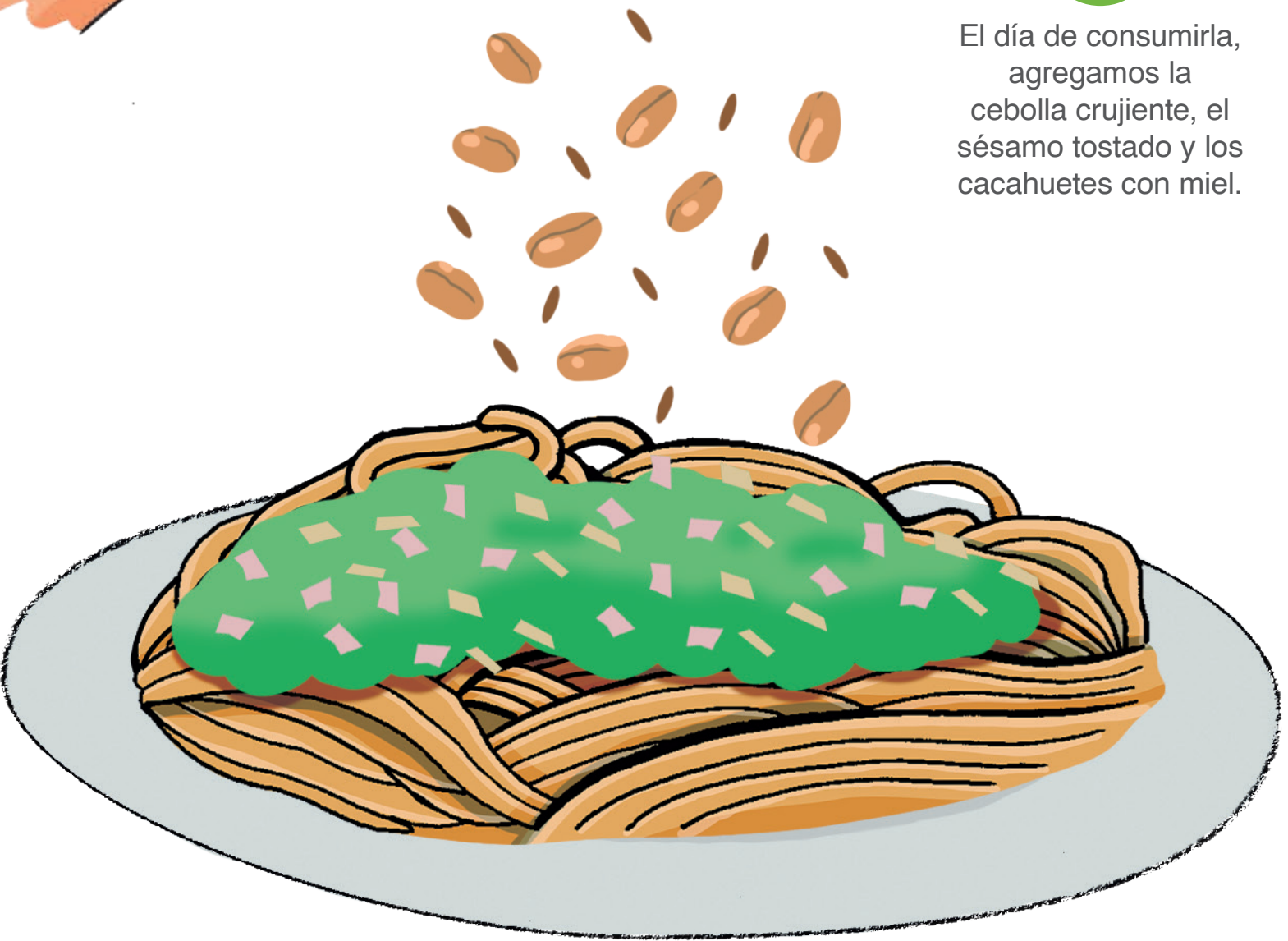
5

Sacamos la mezcla del fuego y la transferimos a un táper. Una vez que esté fría, la llevamos a la nevera para su almacenamiento.



6

El día de consumirla, agregamos la cebolla crujiente, el sésamo tostado y los cacahuets con miel.



### Ingredientes

- 1/2 col
- 1 cebolla roja
- 2 cebolleta
- 10 g jengibre fresco
- 1 ajo
- 1 brócoli
- 50 g alubias rojas
- 1 cucharada aceite de sésamo tostado
- 1 cucharadita semillas de sésamo tostadas
- 200 g tallarines integrales cocidos
- 2 cucharones de caldo de verduras
- 10 g cacahuets fritos con miel
- Chorrizo zumo de lima o de limón
- 1/2 vaso vino de jerez
- Salsa de soja (al gusto)
- Azúcar integral (al gusto)
- Chorrizo aceite
- Sal (al gusto)
- Cebolla frita crujiente (al gusto)

### PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES



**Col:** contiene un 92% de agua, es rica en fibra y tiene pocas calorías e hidratos de carbono. Es rica en vitaminas A, C, E y B y en minerales. La col combina compuestos antioxidantes, potasio, calcio... y también ácido fólico y arginina, la cual es perfecta para ayudarnos a combatir los resfriados.



**Brócoli:** generoso en vitaminas y en minerales, es una de las verduras más nutritivas. Una ración de 200 g cubre con creces las necesidades diarias de vitamina C de un adulto, ya que aporta casi el cuádruple de la que se necesita. También satisface enteramente los requerimientos diarios de ácido fólico y dos terceras partes de los de vitamina A.



**Sésamo:** destaca por su alto contenido en fibra y en calcio, por lo que es muy adecuado para personas que no consumen lácteos ya que tiene un mayor contenido en calcio que la leche de vaca. Las semillas de sésamo son ricas en vitamina E, lo que las hace muy antioxidantes, y también en ácido linoléico, proteínas y oligoelementos, que las convierten en un alimento mineralizante, indicado en situaciones de debilidad.

Si te ha gustado esta receta, puedes encontrar muchas más en este mismo episodio:

- Ajo colorao
- Lomos de sardina con ensalada de espinacas y alubias blancas
- Rebozado al estilo vitellato
- Calabacines rellenos

Descubre estas y más recetas ricas y sanas para comer de táper durante tu jornada en la serie 'Alimentación Saludable en el trabajo'.

Los episodios están disponibles en Onda Saludable, el podcast de prevención de Mutua Balear. Además, también los podrás encontrar en el nuevo apartado de nuestra web sobre alimentación saludable para personas trabajadoras: <https://www.mutuabaleares.es/alimentacion-saludable> ¡Recetas enfocadas al día de trabajo!

