



 Pedro Alvim Neto  
 Nutricionista · CRN - DF 11733

 +55 61 98154 2222  
 pedro@nuttryl.com.br  
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -  
Centro Clínico Brasília Medical Center.  
[www.nuttryl.com.br](http://www.nuttryl.com.br)

## YAKISSOBA DUKAN

 1 porção

### INGREDIENTES

- 200 gramas de shirataki [ 1 pacotinho]
- 100 g de alcatra cortada em tiras
- 2 folhas de acelga lavadas e picadas
- 1/2 cenoura cortada em rodela
- 4 flores de brócolis
- 2 a 3 Colheres de sopa de shoyu light
- 1 colher de chá cheia de amido de milho

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe separadamente o brócolis e a cenoura em água fervente com sal.
- 2º Escorra e reserve.
- 3º Lave bem o shirataki e cozinhe-o em água fervente por um 2 minutos. Escorra, lave novamente e reserve.
- 4º Aqueça uma frigideira e frite a carne (não usei óleo). Adicione a cebola e frite por mais uns 2 minutos.
- 5º Acrescente todos os outros legumes e frite até ficar al dente.
- 6º Junte o shirataki e o shoyu. Mexa bem.
- 7º Por último adicione o amido de milho dissolvido em um pouquinho de água, misture bem e sirva quente.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	66 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	10 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	235 mg	235 mg	10 %