

TERIYAKI-ROERBAK MET 'GOLD&GREEN' PULLED OATS & NOEDELS

2 personen / 521 kcal per portie

Ingrediënten:

- 100 gram mihoen rijst noedels
- 175 gram pulled oats (Gold&Green)
- 1 teen knoflook
- 200 gram roerbakgroenten
- 100 ml teriyaki woksau (Go-Tan)
- 1 eetlepel olijfolie
- 10 gram sesamzaad (geroosterd)



Bereiding:

Bereid de noedels voor volgens aanwijzing op de verpakking. Verhit ondertussen in een koekenpan 1 eetlepel olie en wok de roerbakgroenten en knoflook voor 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de pulled oats en teriyaki woksau toe aan wokgroenten en roerbak 2 minuten mee. Voeg de gewelde noedels toe. Bestrooi met sesamzaad. Serveer direct.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	521 kcal
Eiwit:	33,5 gram
Koolhydraten:	62,2 gram
- waarvan suikers:	11,7 gram
Vet:	13,7 gram
Vezels:	5,2 gram
Zout:	2,4 gram