



## Cena saludable: Sopa de fideos de arroz con tofu y vegetales

julio 7, 2023 (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-sopa-de-fideos-de-arroz-con-tofu-y-vegetales/>)

Cena Saludable (<https://crossfit-360.com/cena-saludable/>)

HAL 9000 (<https://crossfit-360.com/author/hal9000/>)

o comment (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-sopa-de-fideos-de-arroz-con-tofu-y-vegetales/#respond>)

¿Buscas una cena saludable (<https://crossfit-360.com/100-cenas-saludables-faciles-de-hacer/>) y nutritiva? Entonces la sopa de fideos de arroz con tofu y vegetales es una excelente opción. Esta sopa es una combinación de ingredientes nutritivos y saludables que te ayudarán a satisfacer tu hambre. El arroz es una fuente de carbohidratos complejos, el tofu es una excelente fuente de proteínas y los vegetales aportan una gran cantidad de vitaminas (<https://crossfit-360.com/vitaminas-y-minerales-por-que-son-tan-importantes-en-crossfit/>) y minerales. Esta sopa es una comida completa y saludable que te ayudará a mantenerte saludable.



Además, esta sopa es muy fácil de preparar. Puedes usar cualquier tipo de arroz, tofu y vegetales que desees. Puedes agregar especias para darle un sabor aún mejor. Esta sopa es una excelente opción para aquellos que buscan una comida saludable y nutritiva. Si estás buscando una cena saludable, la sopa de fideos de arroz con tofu y vegetales es una excelente opción. Esta sopa es una comida nutritiva y saludable que te ayudará a mantenerte saludable.

## Ingredientes y preparación de cena saludable: Sopa de fideos de arroz con tofu y vegetales

### Ingredientes

- 1 taza de fideos de arroz
- 1/2 taza de tofu desmenuzado
- 1/2 taza de zanahorias cortadas en cubitos
- 1/2 taza de calabacín cortado en cubitos
- 1/2 taza de cebolla cortada en cubitos
- 1/2 taza de champiñones cortados en láminas
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### Cómo preparar

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, la zanahoria y el calabacín y cocina por unos 5 minutos, hasta que estén ligeramente dorados. Agrega los champiñones y cocina por otros 5 minutos.

Agrega el caldo de verduras, el tofu desmenuzado y los fideos de arroz. Cocina por unos 10 minutos, hasta que los fideos estén cocidos. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Sirve la sopa caliente.

### Calorías de cena saludable:

Calorías:

- 1 taza de fideos de arroz: 160 calorías
- 1/2 taza de tofu desmenuzado: 80 calorías
- 1/2 taza de zanahorias cortadas en cubitos: 25 calorías
- 1/2 taza de calabacín cortado en cubitos: 10 calorías
- 1/2 taza de cebolla cortada en cubitos: 25 calorías



- 1/2 taza de champiñones cortados en láminas: 10 calorías
- 1/2 taza de caldo de verduras: 10 calorías
- 1 cucharada de aceite de oliva: 120 calorías

Total de calorías: 390 calorías

## Cómo se puede mejorar el sabor y aumentar las proteínas de la receta.

Para mejorar esta cena saludable, se pueden añadir algunos ingredientes para aportar más proteínas y energía. Por ejemplo, se pueden agregar algunos frijoles, lentejas o garbanzos para aumentar el contenido de proteínas. También se pueden agregar algunas verduras como calabacín, zanahoria, champiñones o espinacas para aumentar el contenido de vitaminas y minerales.

Además, se pueden agregar algunos frutos secos como nueces, almendras o anacardos para aumentar el contenido de grasas saludables. Esto también ayudará a aumentar la energía y la sensación de saciedad. Por último, se pueden agregar algunas especias como ajo, cebolla, jengibre o cilantro para darle un sabor más intenso a la sopa. Esto hará que la cena sea más nutritiva y satisfactoria.

## Enlaces de interés

Crossfit consejos y trucos (<https://crossfit-360.com/crossfit-consejos-y-trucos/>)

WODs para Crossfit (<https://crossfit-360.com/wod-para-crossfit/>)

Suplementos para Crossfit (<https://crossfit-360.com/suplementos-para-crossfit/>)

Crossfit (<https://crossfit-360.com/>)

Zapatillas de CrossFit Mujer y Hombre (<https://crossfit-360.com/que-son-las-zapatillas-de-crossfit/>)

Hacer ejercicio en casa Fitness y CrossFit (<https://crossfit-360.com/que-debo-comprar-para-hacer-ejercicio-en-casa/>)

Edit (<https://crossfit-360.com/wp-admin/post.php?post=4346&action=edit>)

Share:

## RELATED POSTS

