

# Fideos Soba con Higaditos de Pollo

Esta receta está especialmente indicada para deportistas, niños y ancianos poco apetentes y personas que quieran aumentar peso sin aumentar la grasa. Los fideos soba están hechos con trigo sarraceno (alfarfón) que es un pseudocereal. Presenta más del **70% de hidratos de carbono** en su composición, una fuente excelente de proteínas vegetales destaca su contenido en **lisina y metionina**, además no contiene **gluten** por lo que está indicado para celíacos. Rico en **fibra** (10g/100g), ayuda a combatir el estreñimiento, disminuye el apetito y baja el colesterol. Respecto a los minerales es rico en magnesio y potasio (y bajo en sodio, por lo que ayuda a reducir la hipertensión), en vitaminas destaca su aporte de niacina (B3). Por otro lado los higadillos son ricos en hierro, muy necesario para deportistas que realizan deportes de impacto como atletismo.

## INGREDIENTES:

- 150g Fideos "soba"
- 2 uds. Higadillos de pollo
- 100g Cinta de lomo
- 1 ud. Zanahoria grande
- 200g Tomate triturado
- 1 Rama de apio
- 1 Cebolla pequeña
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- Una pizca tomillo seco( u orégano) y pimienta negra molida.

2  
Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Lavar, pelar y cortar a trocitos pequeños la rama de apio, zanahoria y cebolla.
2. Rehogar las hortalizas con el aceite a fuego lento.
3. Mientras, cortar el lomo a taquitos y los higadillos, retirando todas las venas.
4. Agregar la carne (lomo e hígado) a las hortalizas con un poco de tomillo.
5. Adicionar el tomate triturado y cocinar durante 7-8 minutos.
6. Hervir los fideos soba durante 3 minutos, escurrir y servir en los platos con la salsa de hortalizas e higadillos por encima, un poco de pimienta recién molida y unas hojitas de orégano en forma de decoración.