

## POKE BOWL SALMÓN

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 raciones individuales sopa de arroz integral, hervido [166 g]
- 250 gramos de salmón, crudo
- 5 gramos de cebollino, crudo
- 200 gramos de mango, crudo
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo [100 g]
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo [190 g]
- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda [23 g]
- 1 cucharada sopera colmada de sésamo, semilla [23 g]
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja [39 g]
- 1 cucharada de vinagre de arroz [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el arroz blanco según instrucciones del paquete. Aliñar solo con sal y un poquito de pimienta. Mientras preparamos el arroz, cortamos el salmón fresco en cubitos y lo aliñamos con 3 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de aceite de sésamo y 1 cucharada de vinagre de arroz y 1 cucharadita de sal marina. Además añadimos el equivalente a 1 cucharada de cebollín chino (la parte blanca) picada finamente.
- 2º Por otro lado preparamos la ensalada para acompañar el pescado. Cortamos en cubitos el pepino, el aguacate y el mango, lo juntamos todo en un recipiente y aliñamos con una pizca de pimienta y una pizca de sal. Mezclamos todo bien.
- 3º Aparte rallamos la zanahoria y lavamos los brotes de soja o similares. Para montar el plato primero colocamos una base de arroz blanco y luego agregamos el salmón marinado, la ensalada de pepino-aguacate-mango, un poco de zanahoria rallada y brotes. Puede ir por separado o más mezclado, es opcional.
- 4º Decoramos con la parte verde del cebollino chino (picado finamente) y semillas de sésamo blanco y/o negro.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [445 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	546 kcal	27 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	65 %
H. CARBONO	9 g	38 g	15 %
AZÚCARES	4 g	16 g	18 %
GRASA	6 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	269 mg	1198 mg	50 %