

POKE BOWL ATÚN

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 raciones individuales sopa de arroz integral, hervido [166 g]
- 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]
- 1 porción individual de atún, crudo [260 g]
- 30 gramos de edamame

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 atún fresco [previamente congelado] 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 atún marinado, la ensalada de pepino-aguacate-mango, un poco de zanahoria rallada, el edamame y los brotes. Puede ir por separado o más mezclado, es opcional.
- 4º Decoramos con la parte verde del cebollín chino [picado finamente] y semillas de sésamo blanco y/o negro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [410 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	436 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	52 %
H. CARBONO	10 g	40 g	15 %
AZÚCARES	4 g	16 g	18 %
GRASA	4 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	286 mg	1174 mg	49 %