



POKE BOWL DE SALMÃO (HIPERCALÓRICA)

O poke é um prato tradicionalmente havaiano. Caracteriza-se pela versatilidade, pois permite criar diversas opções que você pode preparar em sua casa e com os ingredientes que quiser.

 40 minutos 40 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de nabo [raiz] cru [161 g]
- 1/2 unidade de cenoura crua [30 g]
- 1/2 unidade, com casca de cebola roxa crua [106 g]
- 1/2 unidade de abacate [156 g]
- 1/2 unidade de lima sumo [30 g]
- 5 gramas de cebolinho fresco
- 1 dose de lombos de salmão sem pele e sem espinhas [125 g]
- 10 gramas de vinagre de sidra [1 colher de sopa]
- 10 gramas de molho de soja [1 colher de sopa]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1/4 colher de chá, fino de sal [2 g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 4 colheres de sopa de arroz cozido simples [80 g]
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo [10 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave, descasque e rale o nabo, a cenoura e a cebola-roxa. Reserve.
- 2º Descasque e corte cuidadosamente o abacate em pedaços e tempere-o com o sumo de lima para não oxidar. Reserve.
- 3º Lave uma pequena quantidade de cebolinho e pique-o grosseiramente. Reserve alguns fios inteiros para decorar.
- 4º Corte o salmão em cubos ou tiras finas. Reserve.
- 5º Numa tigela, misture o vinagre de sidra, o molho de soja, o azeite e tempere com o sal e pimenta.
- 6º Acrescente este molho ao salmão previamente cortado e deixe marinar durante 15 a 20 minutos no frigorífico.
- 7º Entretanto, numa tigela funda [bowl] coloque, primeiro, o arroz já cozido, depois os legumes, o salmão marinado, o abacate e, por fim, polvilhe com as sementes de sésamo e decore com o cebolinho. Sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [597 g]	% DR
ENERGIA	108 kcal	642 kcal	32 %
PROTEÍNA	5 g	33 g	65 %
H. CARBONO	6 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	2 g	11 g	12 %
GORDURA	6 g	39 g	55 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	39 %
SÓDIO	357 mg	2133 mg	89 %