



### POKE BOWL DE SALMÃO (HIPOCALÓRICO)

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

- 1/4 unidade de nabo [raiz] cru [80 g]
- 1/4 unidade de cenoura crua [15 g]
- 1/2 unidade, com casca de cebola roxa crua [106 g]
- 1/4 unidade de abacate [78 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]
- 2 colheres de sopa de arroz cozido simples ou integral [40 g]
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo [10 g]
- 1 rodela, sem casca de cebola frita com óleo alimentar [11 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 (457 g)	% DR
ENERGIA	116 kcal	533 kcal	27 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	5 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	9 %
GORDURA	7 g	34 g	48 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	435 mg	1989 mg	83 %