

POKÉ BOWL DE SALMÃO

 1 porção

INGREDIENTES

- 80 gramas de arroz cozido simples
- 1 Lombo de salmão Selvagem Congelado (100 g)
- 1/2 unidade, tipo alongado/xuxa de tomate cru (51 g)
- 1/4 unidade de pepino cru (68 g)
- 50 gramas de manga
- 1/4 prato de cebola roxa (50 g)
- 50 gramas de rúcula crua
- 20 gramas de sumo fresco de limão (espremido)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º 1. Cozer o arroz de acordo com as instruções da embalagem em água temperada com sal. 2. Retire as sementes aos tomates e pepinos. 3. Descasque as mangas. 4. Corte tudo em cubos pequenos. 5. Pique a cebola. Corte o salmão em cubos com o dobro da dimensão dos vegetais e coloque todos os ingredientes num recipiente. 6. Tempere com o sumo de limão e flor de sal e deixe marinar por cerca de 20 minutos no frigorífico. 7. Coloque numa bowl/tigela o arroz com base, espalhe por cima a rúcula e por fim o preparado de salmão.
- 2º 1. Cozer o arroz de acordo com as instruções da embalagem em água temperada com sal. 2. Retirar as sementes aos tomates e pepinos. 3. Descascar as mangas e cortá-las aos cubos pequenos. 5. Picar a cebola. 6. Cortar o salmão em cubos com o dobro da dimensão dos vegetais e colocar todos os ingredientes num recipiente. 7. Temperar com o sumo de limão e um pouco de sal. 8. Deixar a marinar por cerca de 20 minutos no frigorífico. 9. Colocar numa tigela o arroz como base, espalhar por cima a rúcula e por fim o preparado de salmão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (431 g)	% DR
ENERGIA	65 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	52 %
H. CARBONO	8 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	2 g	10 g	11 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	65 mg	280 mg	12 %