



POKE FIT

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 file pequeno de peixe grelhado (100 g)
- 2 Colheres de quinoa cozida (40 g)
- 5 fatias médias de tomate (75 g) OU tomate cereja
- 2 colheres de sopa cheias, picada de cenoura (50 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de pepino (36 g)
- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g) OU 2 unidades de banana prata crua (130 g) OU 1 espada média de manga Palmer crua (140 g)
- 5 folhas médias de alface/rúcula (50 g)
- 1 porção de molho para saladas (61 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o peixe marinando em suco de limão e temperos como sal e pimenta do reino.
- 2º Cozinhe a quinoa, corte a alface, o tomate e rale a cenoura.
- 3º Acrescente tudo em um bowl, e aproveite, essa é uma receita de poke saudável!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (524 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	322 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	7 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	40 %
GORDURA	1 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	29 %
SÓDIO	58 mg	302 mg	13 %