



POKE BOWL DE ATÚN SPICY

 15 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 5 gramos de jengibre
- 5 Cucharadas de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio (75 g)
- 250 gramos de arroz para sushi crudo
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí (10 g)
- 200 gramos de pepino
- 1 pieza de aguacate hass (176 g), en cubos
- 15 gramos de cebollín
- 300 gramos de atún fresco
- 4 cucharaditas de ajonjolí (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [262 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	433 kcal	22 %
GRASA	5 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	11 mg	28 mg	9 %
SODIO	519 mg	1358 mg	57 %
H. CARBONO	21 g	55 g	18 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	–