



POKE BOWL DE ARROZ DE COLIFLOR

 10 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de coliflor cruda
- 120 gramos de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio
- 10 gramos de menta
- 50 gramos de jugo de limón
- 50 gramos de jugo de naranja natural, recién exprimido
- 1/2 cucharadita de pasta yuzu [opcional]
- 3/4 cucharadita de sal [5 g]
- 400 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 1 taza de espinaca cruda picada [60 g]
- 2 piezas de aguacate hass [352 g]
- 240 gramos de atún fresco
- 4 cucharadas de ajonjolí tostado [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º [Puedes asar, hornear o cocinar en el Varoma el atún en caso de que no quieras comerlo crudo]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [574 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	307 kcal	15 %
GRASA	2 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	4 mg	23 mg	8 %
SODIO	290 mg	1668 mg	70 %
H. CARBONO	5 g	27 g	9 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	4 g	25 g	-