



POKE BOL DE SALMÓN Y MANGO

 20 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio (30 g)
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías (2 g)
- 30 gramos de vinagre de arroz Morimoto®
- 30 gramos de ajonjolí tostado
- 1230 gramos de agua
- 2 cucharaditas de ajonjolí (5 g)
- 5 gramos de pimienta Rojo Triturado Member's Mark by McCormick®
- 120 gramos de col morada cruda en trozos de 3-4 cm
- 150 gramos de quinoa
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 200 gramos de calabacita alargada cruda
- 1/4 cucharadita de pimienta (1 g)
- 250 gramos de edamame (crudo)
- 400 gramos de salmón fresco
- 1 pieza de mango ataúlfo (190 g)
- 1 pieza de aguacate hass (176 g)
- 4 cucharaditas de cebollín (4 g)
- 30 gramos de nuez de la india sin sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [398 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	537 kcal	27 %
GRASA	7 g	27 g	41 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
COLESTEROL	15 mg	59 mg	20 %
SODIO	243 mg	967 mg	40 %
H. CARBONO	11 g	42 g	14 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	-

