



SUSHI CALIFORNIA

 30 minutos

 1 hora

 4 porciones

INGREDIENTES

- 70 gramos de vinagre de arroz
- 5 Cucharaditas de endulzante sin calorías (10 g)
- 1.25 cucharaditas de sal (8 g)
- 200 gramos de arroz crudo
- 4 Hojas de alga nori deshidratada (9 g)
- 160 gramos de pepino sin pelar, sin semillas y cortado en tiras delgadas
- 55 gramos de queso crema, frío y cortado en tiras delgadas
- 4 barras de surimi (239 g), cortadas en tiras o 40 piezas de camarón crudo mediano (300 g), cocidos en el varoma
- 1/2 pieza de aguacate hass (88 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (210 g)	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	325 kcal	16 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
COLESTEROL	33 mg	70 mg	23 %
SODIO	644 mg	1352 mg	56 %
H. CARBONO	22 g	47 g	16 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	-