

**POKE VARIADO**

Opção de jantar

 1 Bowl**INGREDIENTES**

- 60 gramas de alface **ou** 60 gramas de cenoura ralada **ou** 60 gramas de arroz japones
- 60 gramas de cenoura ralada **ou** 60 gramas de arroz japones **ou** 60 gramas de mix de Folhas Verdes
- 50 gramas de peixe, tilápia, crua **ou** 50 gramas de salmão fresco, sem pele, cru **ou** 50 gramas de filé de frango desfiado **ou** 50 gramas de atum fresco cru **ou** 50 gramas de salmão, rosa, assado, grelhado
- 50 gramas de filé de frango desfiado **ou** 50 gramas de peixe, tilápia, crua **ou** 50 gramas de salmão, rosa, cru **ou** 50 gramas de atum Sólido ao Natural **ou** 50 gramas de cogumelos, portabella, grelhado
- 30 gramas de pepino cru **ou** 30 gramas de cebola **ou** 30 gramas de manga **ou** 30 gramas de edamame **ou** 1 Colher de sopa de cream Cheese Philadelphia [30 g]
- 1 Colher de sopa de cream Cheese Philadelphia [30 g] **ou** 30 gramas de cebola **ou** 30 gramas de pepino **ou** 30 gramas de manga **ou** 100 gramas de tomate
- 20 gramas de couve **ou** 20 gramas de alho poró **ou** 1 folha de nori - alga [2 g]
- 20 gramas de alho **ou** 20 gramas de couve **ou** 1 folha de nori - alga [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um bowl vá acrescentando os ingredientes e sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOWL (308 g)	% DDR
ENERGIA	87 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	8 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	35 %
GORDURA	2 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	29 mg	88 mg	4 %