



POKÉ DE SALMÓN, MANGO Y ARROZ

Una forma saludable de comer en temporada de calor, siempre y cuando se controle la cantidad de arroz/quinoa y la salsa para aliñar

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 de mango
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen extra [9 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja reducida en sal [13 g]
- 50 gramos de edamame, plato pequeño
- rodaja de salmón o 60 gramos de salmón, ahumado
- 50 gramos de arroz blanco, crudo o 1 Envase de arroz cocido - Hacendado - 250 g [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si usas arroz cocido ve al paso 3.
- 2º En una olla coloca tres tazas de agua aproximadamente. Cuando el agua hierva, vierte el arroz, una pizca de sal y cocínalo durante 20 minutos aproximadamente. Retira y deja que se enfríe. [Cuece los edamames siguiendo las instrucciones del fabricante]
- 3º Prepara el resto de los ingredientes de la siguiente manera: lava, pela y corta en dados el mango. Trocea el salmón también en dados.
- 4º En una ensaladera vierte el arroz. Agrega el edamame, el mango y el salmón. Mezcla con suavidad.
- 5º Aliña con el aceite de oliva, la salsa de soja y zumo de limón si quieres.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [293 g]	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	466 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	43 %
H. CARBONO	19 g	57 g	22 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	415 mg	1216 mg	51 %