



## POKÉ DE SALMÓN Y QUINOA

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]
- Salmón fresco a la plancha
- medio vaso de quinoa hervida o un vasito ya hecho del supermercado
- 1 unidad mediana de aguacate o guacamole
- pepino cortado muy fino
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla
- canonigos
- zanahoria Rallada
- queso rallado Parmesano

## 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 [796 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	685 kcal	34 %
PROTEÍNA	3 g	24 g	49 %
H. CARBONO	10 g	76 g	29 %
AZÚCARES	1 g	11 g	12 %
GRASA	5 g	37 g	52 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	38 %
SODIO	112 mg	892 mg	37 %