



## POKE DI TONNO, FRUTTA E VERDURE

un piatto unico dolce-salato

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 160 grammi di riso, basmati/venere
- 200 grammi di tonno sott'olio, sgocciolato o 250 grammi di tonno fresco per sashimi
- 100 grammi di avocado
- 100 grammi di verdure crude a foglia (lattuga, radicchio, indivia, spinacino)
- 200 grammi di mango o 400 grammi di melone d'estate
- 200 grammi di verdure crude (carote, cetrioli, pomodoro, finocchio, sedano)
- 4 cucchiaini da tavola (rasi) di soia, salsa (24 g)
- 10 grammi di semi di sesamo

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lessare il riso e mettere da parte. Preparare la verdura e la frutta ben pulita e tagliata a tocchetti comoda per essere servita nella bowl. Scolare bene il tonno sott'olio oppure tagliare a fettine sottili il tonno per sashimi. Comporre la bowl con il riso, verdure, frutta e tonno secondo la propria fantasia. Condire con una spruzzata di salsa di soia e i semi di sesamo.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [280 g]	% AR
ENERGIA	133 kcal	372 kcal	19 %
PROTEINE	7 g	20 g	39 %
CARBOIDRATI	17 g	47 g	18 %
ZUCCHERI	4 g	12 g	13 %
LIPIDI	5 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	19 %
SODIO	171 mg	480 mg	20 %