

SUSHI SINALOENSE LIGHT



Este sushi sinaloense fit conserva el estilo regional con su relleno jugoso de camarón y el toque cremoso del queso crema, pero cambia la fritura por una presentación fresca tipo rollo tradicional. En lugar de empanizarlo y freírlo, se mantiene al natural, con arroz integral o coliflor rallada como alternativa ligera. Se acompaña de un aderezo de chipotle hecho en casa con yogur griego, sin sacrificar el sabor. Perfecto para quienes cuidan su alimentación pero no quieren dejar el antojo de lado.

 25 minutos 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de queso crema [29 g]
- 1/4 Taza de arroz integral crudo [48 g]
- 1 Tercio de aguacate hass [30 g]
- 2.5 Hojas de alga verde cruda [7 g]
- 12 Piezas de camarón crudo [90 g]
- 1 porción de aderezo chipotle fit [casero] [210 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparación del arroz integral [o coliflor] Paso 1: Cocina 1 taza de arroz integral según instrucciones, deja enfriar y mezcla con 1 cucharada de vinagre de arroz, una pizca de sal y unas gotas de stevia [opcional]. Preparación del relleno Paso 2: Saltea los camarones con una cucharadita de aceite de oliva, sal, pimienta, un poco de ajo en polvo y limón. Cocinalos 3-4 minutos. Paso 3: Corta el queso crema light en tiras, el aguacate en rebanadas delgadas y ten todo listo para el armado.
- 2º Montaje del sushi roll fit Paso 4: Coloca una hoja de alga nori sobre una esterilla. Paso 5: Extiende una capa delgada de arroz integral o coliflor cocida, dejando libre 2 cm del borde superior.
- 3º Enrollado Paso 7: Enrolla firmemente con ayuda de la esterilla, humedece el borde para sellar bien. Paso 8: Refrigerera 5-10 minutos para que tome firmeza.
- 4º Corte y presentación Paso 9: Con un cuchillo mojado, corta el rollo en 6-8 piezas. Paso 10: Sirve con el aderezo chipotle fit encima o al lado.
- 5º Corte y presentación Paso 9: Con un cuchillo mojado, corta el rollo en 6-8 piezas. Paso 10: Sirve con el aderezo chipotle fit encima o al lado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [413 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	519 kcal	26 %
GRASA	4 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
COLESTEROL	50 mg	207 mg	69 %
SODIO	135 mg	558 mg	23 %
H. CARBONO	13 g	53 g	18 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	10 g	41 g	—