



POKE DE LANGOSTINOS Y SALMÓN AHUMADO

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de arroz integral, crudo o 50 gramos de quinoa, cruda
- 1 zanahoria troceada o zanahoria rallada en bote
- Tacos de mango al gusto
- 3-4 tomatitos cherry y hoja verde al gusto
- 8-10 langostinos/100 gr de gambas peladas
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Un puñado de edemame [opcional]
- 30 gramos de salmón ahumado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Opcional: pelar y marinar los langostinos/gambas/atún rojo con aceite y zumo de limón durante unas 2h.
- 2º Cocer el arroz/quinoa o usar los que vienen ya precocidos en vasos. Saltea la pechuga de pollo con un poco de aceite y reserva.
- 3º Corta en trocitos pequeños todos los ingredientes y colócalos, a tu gusto, en un bol.
- 4º Añade el aliño a tu gusto. Ej: con vinagre de manzana, un toque de soja y una pizca de aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [426 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	507 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	39 g	77 %
H. CARBONO	14 g	61 g	23 %
AZÚCARES	4 g	16 g	18 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	244 mg	1039 mg	43 %