

POKE SUNNY SALMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de arroz blanco, hervido
- 90 gramos de salmón o 30 gramos de col lombarda, cruda
- 30 gramos de aguacate
- 2 cucharadas de postre de salsa de soja (12 g)
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del envase, déjalo enfriar.
- 2º Marina el salmón con salsa de soja, puedes añadir Teriyaki, durante 15-3 minutos en el frigorífico.
- 3º Corta el aguacate en dados y la col lombarda en tiras, cuece un poco de edamame si se lo quieres añadir.
- 4º Monta el bowl: coloca el arroz en la base, añade el salmón, edamame, aguacate y la col lombarda.
- 5º Decora con las semillas de sésamo y un chorrito extra de salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [295 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	422 kcal	21 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	33 %
H. CARBONO	18 g	52 g	20 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	251 mg	740 mg	31 %