


## BOWL DE ARROZ, AGUACATE Y BONITO/ATÚN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 70 gramos de arroz blanco, crudo  70 gramos de arroz integral, crudo
- 80 gramos de aguacate
- 1 lata ovalada de atún, enlatado al natural, escurrido [90 g]
- 30 gramos de cebolla [opcional]
- 40 gramos de zanahoria, cruda, rallada.
- 50 gramos de pepino [opcional]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 5 gramos de sésamo, semilla

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el arroz en agua con una pizca de sal. Dejar enfriar ligeramente. Si vas a competir opta por arroz blanco, en caso contrario preferiblemente que sea integral.
- 2º Preparar el pescado: Si es bonito fresco, marcarlo a la plancha con unas gotas de aceite. Si es atún en conserva, escurrir bien.
- 3º Cortar el aguacate en cubos y rociar con unas gotas de limón para evitar oxidación.
- 4º Montar el bowl: colocar el arroz como base, añadir el bonito/atún, el aguacate, la zanahoria rallada y el pepino en rodajas.
- 5º Aliñar con aceite de oliva y salsa de soja. Espolvorear semillas de sésamo por encima.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [387 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	605 kcal	30 %
PROTEÍNA	8 g	31 g	62 %
H. CARBONO	17 g	67 g	26 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	287 mg	1112 mg	46 %