



SUSHI DE SURIMI Y PEPINO

 30 minutos 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de arroz blanco, crudo
- 2 láminas de alga nori [6 g]
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo [100 g]
- 4 barritas de surimi elaborado: Palitos de cangrejo, palitos de alaska [80 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre de arroz [9 g]
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos el arroz en una olla con agua durante 15-20 minutos
- 2º Mientras, partimos el pepino en tiras
- 3º Una vez se haya cocido el arroz y esté sin agua, añadimos el vinagre de arroz y mezclamos. Lo dejamos enfriar.
- 4º Cuando esté el arroz frío, echamos la mitad en cada lámina de alga y lo esparcimos por toda la superficie.
- 5º Ponemos 2 barritas de surimi y 2-3 tiras de pepino en uno de los laterales de la lámina preparada con el arroz y enrollamos
- 6º Una vez enrollado, se quedará el surimi y el pepino en el centro de nuestro rollito de sushi.
- 7º Hacemos lo mismo con la otra lámina
- 8º Una vez tengamos los dos rollitos hechos, los partimos en rodajas y listo
- 9º Podemos acompañarlo con un poco de salsa de soja para mojar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [172 g]	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	317 kcal	16 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	8 mg	14 mg	5 %
SODIO	943 mg	1619 mg	67 %
H. CARBONO	37 g	63 g	21 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	—