



POKE BOWL ATÚN O SALMÓN

Delicioso poke que puede variar de ingredientes en función de gustos o de los que se tengas en casa.

 40 minutos

 2.6 Porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de salmón, crudo o 150 gramos de atún, crudo
- 1 ración individual de arroz integral, crudo [80 g] o 1 ración individual de quinoa, cruda [80 g]
- 60 gramos de edamame congelado
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 50 gramos de pepino, crudo
- 80 gramos de aguacate, crudo
- 50 gramos de mango [opcional]
- 1 unidad mediana de lima, cruda [115 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 unidad mediana de rábano, crudo [25 g] o 30 gramos de repollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1 hora antes MARINAR el pescado elegido: En un tupper poner el pescado a dados con Aove, soja baja en sal, cebollino picado, semillas de sésamo y lima]. Cerrar el tupper y a la nevera
- 2º La base del plato hondo será el arroz o la quinoa hervidos [un puñado con la mano cerrada]
- 3º Añadir los ingredientes elegidos bien cortados alrededor para que quede bonito y colocar el pescado en el centro.
- 4º Se le pueden añadir algas, o añadir más verduras al gusto. En la variedad de colores y alimentos tenemos la riqueza.
- 5º Aliñar con Aove o con la salsa del marinado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCION [250 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	296 kcal	15 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	9 mg	22 mg	7 %
SODIO	137 mg	343 mg	14 %
H. CARBONO	11 g	27 g	9 %
AZÚCARES	3 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	—