



POKE BOWL SALMÓN O ATÚN

30 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 15 gramos de vinagre
- 200 gramos de salmón, crudo
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 4 tomatitos cherry
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo [100 g]
- 1/2 unidad mediana de palta, crudo [95 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla morada, cruda [80 g]
- 1 cucharada soperas rasa de sésamo, semilla [13 g]
- 100 gramos de arroz blanco, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiamos el lomo de salmón, retirando las espinas y la piel, y lo cortamos en dados. Añadimos la salsa de soja, el aceite de sésamo, el jengibre fresco rallado, removemos bien y marinamos durante 15 minutos. Tanto si lo preparamos en época de calor como si no, lo metemos en la nevera para que no se estropee.
- 2º Mientras tanto preparamos el arroz de sushi, cociéndolo en agua salada siguiendo las indicaciones del fabricante. Mezclamos el vinagre de arroz con el azúcar y calentamos en el microondas para que se disuelva este último. Agregamos al arroz y enfriamos abanicando al tiempo que removemos para separar los granos.
- 3º Cortamos el medio la palta en láminas, los tomates cherry en mitades, el pepino los finos discos y la cebolla en juliana. Emplatamos el poké dividiendo el arroz en dos cuencos hondos y repartiendo, por la superficie, la palta, los tomates, el pepino y la cebolla. Decoramos con anacardos y semillas de chía. Regamos con un poco de zumo de lima y servimos inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [566 g]	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	908 kcal	45 %
GRASA	6 g	37 g	56 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	33 %
COLESTEROL	18 mg	100 mg	33 %
SODIO	287 mg	1623 mg	68 %
H. CARBONO	15 g	87 g	29 %
AZÚCARES	2 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	9 g	54 g	—