



POKÉ DE SALMÓN, MANGO Y ARROZ

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 de mango
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen extra [9 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja reducida en sal [13 g]
- 50 gramos de chaucha, plato pequeño
- 60 gramos de salmón, ahumado
- 50 gramos de arroz blanco, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla coloca tres tazas de agua aproximadamente. Cuando el agua hierva, vierte el arroz, una pizca de sal y cocínalo durante 20 minutos aproximadamente. Retira y deja que se enfríe.
- 2º Prepara el resto de los ingredientes de la siguiente manera: lava, pela y corta en dados el mango. Trocea el salmón también en dados.
- 3º En una ensaladera vierte el arroz. Agrega la chaucha, el mango y el salmón. Mezcla con suavidad.
- 4º Aliña con el aceite de oliva, la salsa de soja y zumo de limón si quieres.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [256 g]	% DDR
ENERGÍA	183 kcal	469 kcal	23 %
GRASA	6 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	8 mg	21 mg	7 %
SODIO	657 mg	1679 mg	70 %
H. CARBONO	21 g	54 g	18 %
AZÚCARES	4 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	—