



POKE

 1 Bowl

INGREDIENTES

- 60 gramas de arroz japones **ou** 60 gramas de alface **ou** 60 gramas de cenoura ralada **ou** 60 gramas de chuchu ralado
- 60 gramas de cenoura ralada **ou** 60 gramas de arroz japones **ou** 60 gramas de chuchu ralado **ou** 60 gramas de alface
- 50 gramas de peixe, tilápia, crua **ou** 50 gramas de filé de frango desfiado **ou** 50 gramas de salmão fresco, sem pele, cru **ou** 50 gramas de atum fresco cru **ou** 50 gramas de atum Sólido ao Natural
- 50 gramas de salmão, rosa, cru **ou** 50 gramas de peixe, tilápia, crua **ou** 50 gramas de filé de frango desfiado **ou** 50 gramas de atum fresco cru **ou** 50 gramas de atum Sólido ao Natural
- 30 gramas de edamame **ou** 1 Colher de sopa de cream Cheese Philadelphia (30 g) **ou** 30 gramas de pepino cru **ou** 30 gramas de manga **ou** 30 gramas de cebola
- 1 Colher de sopa de cream Cheese Philadelphia (30 g) **ou** 30 gramas de pepino **ou** 30 gramas de manga **ou** 30 gramas de cebola
- 20 gramas de alho poró **ou** 1 folha de nori - alga (2 g) **ou** 20 gramas de couve
- 20 gramas de couve **ou** 20 gramas de alho **ou** 1 folha de nori - alga (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um bowl vá acrescentando os ingredientes e sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOWL (308 g)	% DDR
ENERGIA	90 kcal	278 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	7 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	39 %
GORDURA	3 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	26 mg	80 mg	3 %