



BOWL DE SALMÓN CON ENSALADA DE ARROZ

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo [50 g] o 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1/4 de mango, crudo [115 g]
- 1 Lomo de lomo de salmón [mercadona] [125 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla dulce/tierna, cruda [50 g]
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- 2 cucharadas soperas colmadas de arroz blanco, crudo [46 g] o 2 puñados, mano cerrada de arroz integral, crudo [46 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza preparando el arroz. Para ello sigue las instrucciones de cocción que se indican en el paquete.
- 2º Lava y corta en trozos pequeños el pepino. Corta también en trozos pequeños el mango y pica la cebolla.
- 3º Lava y corta en trozos pequeños el pepino. Corta también en trozos pequeños el mango y pica la cebolla.
- 4º En un recipiente vierte el arroz ya cocido, el pepino o la zanahoria y el mango cortado, la cebolla picada y mézclalo todo.
- 5º En una plancha o sartén, con un poquito de aceite de oliva, cocina los filetes de salmón. EN AYR FRIED COMO DICE EL FABRICANTE
- 6º Prepara un aliño a base de zumo de limón, jengibre en polvo y un chorrito de salsa de soja baja en sal. NO ES OBLIGATORIO
- 7º Monta el bowl. Comienza colocando la ensalada de arroz que has preparado y sobre la misma pon los filetes de salmón. Termina añadiendo el aliño por encima y disfruta!
- 8º PUEDES SELECCIONAR OTRAS VERDURAS QUE TENGAS EN CASA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [333 g]	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	559 kcal	28 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	59 %
H. CARBONO	15 g	49 g	19 %
AZÚCARES	4 g	15 g	16 %
GRASA	8 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	10 mg	33 mg	1 %