



POKE DE ARROZ CON VERDURAS, SALMÓN Y SALSА DE YOGUR

Puedes cambiar el huevo por otra fuente de proteína como pollo, ternera, tofú, salmón, gambas... Agrega más vegetales si quieres: zanahoria rallada, remolacha rallada...

15 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 vasito de arroz integral [1 minuto microondas] = 1/4 de vaso de arroz , crudo o 1 vasito de quinoa [1 minuto microondas]
- Pizca de sal
- 1 rodaja grande o 1 lomo de salmón [200 g]
- 1/2 unidad de aguacate
- Brotes de soja, germinados, conserva
- Pepino
- Zanahoria

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el vasito de arroz o de quinoa en el microondas durante 1 minuto.
- 2º Cocina el salmón en una sartén con un poco de aceite. Otra opción: hacerlo al vapor en el microondas. O cocinarlo en la freidora de aire.
- 3º En un plato sirve el arroz hervido, las verduras y el salmón.
- 4º Aliña el poke: agrega aceite de oliva virgen extra y pizca de sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [466 g]	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	789 kcal	39 %
PROTEÍNA	12 g	55 g	111 %
H. CARBONO	10 g	48 g	19 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	9 g	40 g	58 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	43 %
SODIO	138 mg	644 mg	27 %