



### POKE BOWL ATÚN CON ARROZ

Delicioso poke que puede variar de ingredientes en función de gustos o de los que se disponga. Si no se le pones el pescado es un plato vegetariano. El pescado previamente congelado o puedes cocinarlo, como prefieras.

40 minutos  
1.9 Porciones

## INGREDIENTES

- 1 porción individual de atún, crudo [260 g] o 1 porción individual de salmón, crudo [200 g]
- 25 gramos de arroz basmati o 25 gramos de arroz integral, crudo o 25 gramos de quinoa, cruda o 25 gramos de arroz basmati
- 50 gramos de edamame congelado
- 40 gramos de alga wakame
- 80 gramos de aguacate, crudo
- 50 gramos de mango [opcional]
- 1 unidad mediana de lima, cruda [115 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1 hora antes MARINAR el pescado elegido: En un tupper poner el pescado a dados con Aove, soja baja en sal, cebollino picado, semillas de sésamo y lima ]. Cerrar el tupper y a la nevera al menos 1 hora, menos tampoco pasaría nada.
- 2º La base del plato hondo será el arroz o la quinoa hervidos [ un puñado con la mano cerrada]
- 3º Añadir los ingredientes elegidos bien cortados alrededor para que quede bonito y colocar el pescado en el centro.
- 4º Se le pueden añadir algas, o añadir más verduras al gusto. En la variedad de colores y alimentos tenemos la riqueza.
- 5º Aliñar con Aove o con la salsa del marinado o con salsa soja

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCION [250 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	44 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	7 g	7 %
GRASA	6 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	21 mg	52 mg	2 %