



POKE BOWL ATÚN CON ARROZ (+ HC)

Delicioso poke que puede variar de ingredientes en función de gustos o de los que se disponga. El pescado previamente congelado o puedes cocinarlo, como prefieras.

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de atún, crudo [260 g]  1 porción individual de salmón, crudo [200 g]
- 60 gramos de arroz basmati  80 gramos de quinoa, cruda
- 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 PORCIÓN [521 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	638 kcal	32 %
PROTEÍNA	9 g	46 g	92 %
H. CARBONO	8 g	42 g	16 %
AZÚCARES	3 g	15 g	16 %
GRASA	5 g	28 g	41 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	53 %
SODIO	27 mg	140 mg	6 %