

**POKE BOWL CON ARROZ [1,5P-1HC-2,5G]** 40 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción individual de atún, crudo [260 g] o 1 porción individual de salmón, crudo [200 g]
- 50 gramos de arroz basmati o largo
- 50 gramos de edamame congelado o frutos secos
- 40 gramos de alga wakame u hojas verdes [rúcula, canónigos, etc.]
- 80 gramos de aguacate, crudo o 2 cucharadas de AOVE
- 50 gramos de mango u otra fruta
- 1 unidad mediana de lima, cruda [115 g] o limón

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 [501 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	530 kcal	27 %
PROTEÍNA	8 g	41 g	82 %
H. CARBONO	5 g	25 g	10 %
AZÚCARES	2 g	12 g	14 %
GRASA	5 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
SODIO	28 mg	140 mg	6 %