

**BOWL DE SALMÓN CON ARROZ (2P-2,5HC-2G)** 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 1/2 ración individual de mango, crudo (115 g)
- 200 gramos de salmón, crudo
- 1/4 unidad mediana de cebolla dulce/tierna, cruda (50 g)
- 60 gramos de arroz blanco

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.
- 6º Prepara un aliño a base de zumo de limón, jengibre en polvo y un chorrito de salsa de soja baja en sal.
- 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!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (504 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	631 kcal	32 %
PROTEÍNA	9 g	46 g	92 %
H. CARBONO	12 g	61 g	23 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	21 mg	106 mg	4 %