



POKE DE LANGOSTINOS Y POLLO

 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de arroz integral, crudo o 50 gramos de quinoa, cruda
- 1 zanahoria troceada o zanahoria rallada en bote
- Tacos de mango al gusto
- 3-4 tomatitos cherry y hoja verde al gusto
- 8-10 langostinos/100 gr de gambas peladas
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Pollo en tiras [100 gr aprox] [podéis usar el pollo braseado del mercadona que viene ya cocinado y especiado]
- Un puñadito de edemame [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Opcional: pelar y marinar los langostinos/gambas/atún rojo con aceite y zumo de limón durante unas 2h.
- 2º Cocer el arroz/quinoa o usar los que vienen ya precocidos en vasos. Saltea la pechuga de pollo con un poco de aceite y reserva.
- 3º Corta en trocitos pequeños todos los ingredientes y colócalos, a tu gusto, en un bol.
- 4º Añade el aliño a tu gusto. Ej: con vinagre de manzana, un toque de soja y una pizca de aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [496 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 114 kcal | 565 kcal | 28 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 53 g | 105 % |
| H. CARBONO | 12 g | 61 g | 23 % |
| AZÚCARES | 3 g | 16 g | 18 % |
| GRASA | 2 g | 11 g | 16 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 7 g | 28 % |
| SODIO | 108 mg | 535 mg | 22 % |