



SALMÓN CON ENSALADA DE ARROZ

 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo (50 g) o 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1/4 de mango, crudo (115 g)
- 1 porción individual de salmón, crudo (200 g)
- 1/4 unidad mediana de cebolla dulce/tierna, cruda (50 g)
- 50 gramos de arroz basmati seco o 1 vasito de arroz al microondas (125gr)

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 (357 g)	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	507 kcal	25 %
PROTEÍNA	10 g	35 g	69 %
H. CARBONO	15 g	53 g	20 %
AZÚCARES	4 g	15 g	16 %
GRASA	5 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	29 mg	103 mg	4 %