Marta Mató Hereu

POKE BOWL AIP

1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón, crudo (200 g) cortado a dados
- 1 unidad pequeña de boniato al horno
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, sofrita lentamente
- 1 porción de arroz de coliflor (200 g)
- espaguetis de calabacín, crudo (160 g)
- 1 unidad mediana de aguacate, chafado y aliñado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocina los dados de salmón a la brasa.

2º Sirve todos los ingredientes en un bol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (738 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	490 kcal	24 %
PROTEÍNA	4 g	33 g	66 %
H. CARBONO	3 g	25 g	9 %
AZÚCARES	2 g	16 g	18 %
GRASA	4 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	42 %
SODIO	20 mg	151 mg	6 %