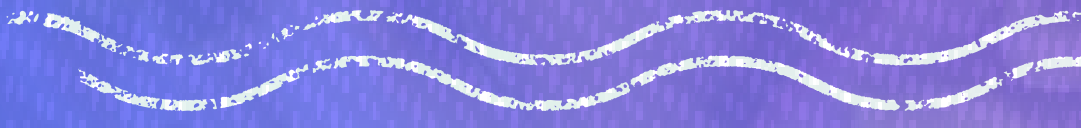


Recetas Saludables

- de Verano -



POKE BOWL

»»»» Hawaiano

3 porciones

INGREDIENTES

- 1 un. piña pelada y cortada en cubos.
- 1 un. palta pelada y cortada en cubos.
- 2 tz mix de lechugas, lavadas y trozadas.
- 1 lata atún en trozos escurrido.
- 1 tz zanahoria en juliana o bastones delgados.
- 1 tz pepino en rodajas delgadas.
- 1 tz rabanitos en rodajas delgadas.

Aliño

- 3 un. zumo de limón.
- 2 cdas aceite de oliva.
- 1 cdta sal.
- 1/4 cdta pimienta.

SALSA ACEVICHADA SALUDABLE

- 1/4 un cebolla.
- 1 un yogurt natural descremado
- 2 cdas aceite de oliva
- 1/2 cdta sal
- 2 cdas culantro
- 1/4 tz apio
- 2 un zumo de limón
- 1 cdta sal
- 1/8 cdta pimienta

Buen aporte de proteína y grasas saludables

PREPARACIÓN

1. Colocar el mix de lechugas en la base de 3 recipientes hondos.
2. Servir ordenadamente la piña, palta, atún, zanahoria, pepino, y rabanito en los recipientes.

Aliño

3. Preparar el aliño mezclando el aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta.

Salsa acevichada saludable

4. Reposar la cebolla picada en agua hirviendo por 10 minutos.
5. Licuar el yogurt, apio, culantro, sal, cebolla, zumo de limón, pimienta y aceite de oliva.
6. Verter el aliño sobre el poke bowl.

Alternativa 1: Puedes consumir el poke bowl con el aliño o la salsa acevichada saludable.

Alternativa 2: Puedes incluir en la base del poke bowl arroz blanco, arroz integral o quinua.

POR PORCIÓN

Información nutricional

kcal	proteínas	grasas	carbohidratos	fibra
315kcal	15g	22g	13g	5g

