

BOWL DE SALMÓN

Ingredientes:

Bowl

- 1/2 taza de arroz blanco
- 1/2 taza de fideos de zucchini
- 1/4 de taza de zanahoria rallada
- 1/4 de taza de pepino en tiritas
- 1/4 de taza de tomate cherry partido a la mitad
- 1/4 de taza de repollo morado
- 1/4 de taza de edamame
- 1 filete de salmón previamente cocido
- 1/4 de aguacate cortado en láminas
- 1/4 de mango en cuadritos (opcional)

Aderezo de sésamo

- 6 cdas de vinagre balsámico
- 4 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 1 sobre de Natuvia con Probióticos
- 2 cdas de jengibre rallado
- 2 cdas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cdas de semillas de sésamo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Empezá eligiendo una base. Puede ser arroz integral, blanco, de sushi, fideos de zucchini, quinoa o spaghetti de palmito. Agregale 1/2 taza de tu base de preferencia.
2. Luego agregá 1/4 de taza de zanahoria, pepino, tomate cherry, repollo y edamame.
3. A continuación, colocá el filete de salmón.
4. Agregale 1/4 de taza de aguacate y si le querés poner mango en cuadritos, también.
5. Prepará tu aderezo mezclando todos los ingredientes en un tazón hasta que se cree una mezcla homogénea.
6. Colocá el aderezo encima de tu bowl y disfrutá.