Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Poke tropical

4 raciones · 468 kcal

Ingredientes

- **200gr** de arroz para sushi
- **350gr** de gambas cocidas peladas y cortadas pequeñitas
- **1** paquetito de palitos cangrejo (8-10 palitos) cortados pequeñitos
- Zumo de media de lima
- **1 lata** pequeña de piña en su jugo cortada pequeñita
- **2 cucharadas** de salsa de soja
- **½** aguacate cortado en dados
- **½ lata** pequeña de maíz
- Sal
- Aove
- Pimienta
- Sésamo

Elaboración

1. En una cacerola ponemos abundante agua, un chorrito de aove y un poco de sal, cuando esté hirviendo ponemos el arroz y dejamos hasta obtener el punto deseado, retiramos el agua y reservamos.
2. En un bol ponemos las gambas, los palitos de cangrejo, la piña, el maíz, el aguacate, la salsa de soja, un chorrito de aove, una pizca de sal y pimienta, el zumo de la lima y removemos todo muy bien, agregamos el arroz, seguimos mezclando hasta que estén todos los ingredientes bien integrados y por último ponemos un poquito de sésamo.

RECOMENDACIONES

Lista para saborear o llevar a cualquier parte en nuestro tupper.

POR RACIÓN	30 g Proteínas	10 g Grasas	63 g Hidratos	4 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya