Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Poke de atún rojo

3h 1 ración

Ingredientes

- Atún rojo en dados pequeños (previamente congelado)
- Salsa de soja
- Ralladura de lima
- Jengibre en polvo
- Zumo de media lima
- Arroz para sushi
- Mango en dados
- Aguacate
- Edamame
- Algas
- Sésamo negro y blanco
- Cebolla morada encurtida

Elaboración

1. Ponemos el atún en un bol y añadimos ralladura de lima, zumo de lima, un poco de jengibre en polvo y salsa de soja hasta cubrirlo.
2. Llevamos al frigorífico unas 3 horas.
3. En un plato hondo o bol ponemos el arroz, mango, aguacate, edamame, algas, sésamo, cebolla morada, el atún y listo para disfrutar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya