Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Poke con base de couscous

1 ración · 628 kcal

Ingredientes

- Medio vaso de agua
- **2**-3 cucharadas de couscous
- **1 cucharada** de semillas de chía
- Brócoli al vapor
- **1/2** tomate
- **1/2** manzana
- **2**-3 higos secos
- **2**-3 nueces de macadamia
- Salsa de soja
- Taquitos de salmón
- Salsa de trufa

POR RACIÓN

Proteínas	**32 g**
Grasas	**23 g**
Hidratos	**80 g**
Fibra	**16 g**

Elaboración

1. Llenar medio vaso con agua y calentar en el microondas 2-3 minutos a máxima potencia
2. Una vez hierva el agua, añadir 2-3 cucharadas de couscous y 1 cucharada de semillas de chía, y dejar que se hidrate durante unos minutos mientras se preparan el resto de ingredientes
3. Añadir brócoli al vapor, 1/2 tomate, 1/2 manzana, 2-3 higos secos, 2-3 nueces de macadamia y salsa de soja
4. Macerar los taquitos de salmón con salsa de soja y salsa de trufa

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion