Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Tarta de sushi

30min · 6 raciones · 466 kcal

Ingredientes

ARROZ

- Arroz
- Agua en la misma proporción que el arroz, en mi caso un vaso lleno

MACERACIÓN DEL ARROZ

- **3 cucharadas** vinagre de arroz
- **1 cucharada** azúcar
- **1/2** sal

RELLENO

- **300g** salmón ahumado
- **2** aguacates
- Medio pepino holandés
- Queso crema
- Un poco de mayonesa
- Sriracha

Elaboración

ARROZ

1. Añade la misma proporción de agua que de arroz, en mi caso un vaso lleno
2. Pon a cocinar a fuego fuerte y, cuando comience a hervir, baja el fuego a la mitad, pon la tapa y cocina durante 12 minutos
3. Pasado el tiempo, deja reposar otros 15 minutos sin quitar la tapa

MACERACIÓN DEL ARROZ

4. Mezcla el vinagre de arroz, el azúcar y la sal para macerar el arroz

MONTAJE

5. Corta las hojas de alga nori para crear tus tacos

POR RACIÓN	15 g Proteínas	23 g Grasas	49 g Hidratos	4,2 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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