POKÉ BOWL

Ingredientes

Para 2 pessoas

125g de arroz ou quinoa

150g de salmão

1 cenoura

1/2 pepino

1 pedaço de gengibre

30g de edamame

20g de milho

2 colheres de sopa de molho de soja

Ervas aromáticas e sementes à sua escolha

Passos

1. Coza o arroz ou a quinoa, seguindo as instruções da embalagem, e deixe arrefecer.
2. Corte o salmão em pequenos pedaços, corte o pepino e o gengibre em rodelas, a cenoura em tiras e prepare o edamame e o milho.
3. Ponha o arroz ou a quinoa no fundo de duas taças e coloque todos os ingredientes por cima. Adicione ervas aromáticas e sementes a gosto.
4. Antes de servir, despeje o molho sobre os ingredientes e bom apetite!