

Bowl de plumas, aguacate, salmón y edamame



Ingredientes para 4 personas

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 125 gramos de Lollo rosso
- 2 Aguacates cortados en láminas
- 120 gramos de Salmón ahumado
- 150 gramos de Queso fresco
- 120 gramos de Edamame cocido
- 1 Mango
- 1 cucharada de Zumo de limón
- 1 cucharada de Eneldo fresco picado
- 1 pizca de Sal
- 320 gramos de Plumas Multicereales

Preparación

- 1) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
- 2) Cortar el queso en dados y el salmón en tiras. Pelar y cortar el mango en dados
- 3) Hacer la salsa de eneldo batiendo con la ayuda de unas varillas el jugo de limón, la sal, el aceite y el eneldo fresco picado muy fino.
- 4) Disponer en un bol los ingredientes, tal y como se muestra en la fotografía. Repetir la operación en tres boles más hasta obtener cuatro. Aliñar con la salsa y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 677,20 Kcal.; Proteínas: 25,25 g; Hidratos de carbono: 67,76 g; Grasas: 31,22 g; Fibra: 9,65 g.

Comentario

Se puede sustituir si se desea, el mango por tomate.

El eneldo fresco tiene un aroma muy potente y aromático, pero si no se dispone de él se puede sustituir por albahaca fresca.

Otra opción es cambiar la salsa de limón y eneldo por vinagreta picante hecha con cayena y añadiendo aceite de sésamo. Le dará a nuestro *bowl* un aroma oriental.

Los "*Healthy Bowls*" Es una manera fácil y rápida de prepararse un plato completo y equilibrado. Ya que contienen todos los grupos de alimentos. Este es además apto para celíacos ya que las Plumas multicereales están hechas a base de arroz, maíz, trigo sarraceno, chía y lenteja roja.

Dificultad: fácil



Tiempo de preparación: 10 min.