



 Pedro Alvim Neto
 Nutricionista · CRN - DF 11733

 +55 61 98154 2222
 pedro@nuttryl.com.br
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -
Centro Clínico Brasília Medical Center.
www.nuttryl.com.br

RECEITA DE POKE DE SALMÃO

Receita de origem havaiana. Prato saudável, fácil de preparar e bem leve.

INGREDIENTES

- 120 gramas de salmão em cubos
- A gosto cenoura fatias finas
- A gosto pepino fatias finas
- A gosto cebolinha verde picada
- A gosto cebola roxa fatias finas
- 1 colher de café de gergelim
- A gosto shoyu light
- A gosto raiz forte

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os cubos de salmão, a cenoura, cebolinha, pepino e cebola.
- 2º Temperar com raiz forte e mexer.
- 3º Colocar em um bowl e cobrir com gergelim.
- 4º Colocar o shoyu light por cima na hora de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	7 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	117 mg	5 %