



POKE BOWL

DE BONIATO

La ensalada de moda con base de arroz de la isla de Hawái pero en su versión vegana, ya que sustituimos el clásico pescado crudo por unos deliciosos boniatos y shiitakes teriyaki, y lo acompañamos con verduras encurtidas, edamame y maíz.

INTOLERANCIAS



INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

 2 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado, especialmente carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR











EMPLATAR



DISFRUTAR

INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• VERDURAS ENCURTIDAS		
• BONIATO TERIYAKI		
• VERDURAS POKE		
• ARROZ		

EMPLATADO

Elige un bol y cubre la base del mismo con el ARROZ. Dibujando una esfera sobre el arroz coloca las VERDURAS ENCURTIDAS, VERDURAS POKE y BONIATO TERIYAKI.