



POKE DE SALMÓN CON BRÓCOLI

INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 vasito de quinoa para microondas
- 1 vasito de arroz para microondas
- 2 lomos de salmón descongelados
- 1 tomate
- 1/2 brócoli
- 1 mango
- 1 aguacate
- 1/2 bolsa de edamames congelados
- Mayonesa
- Salsa de soja

PREPARACIÓN

1. Cocina los edamame según las instrucciones de la bolsa, y saca las habas de las vainas si vienen en vaina. Deja enfriar
2. Mientras tanto, cuece el brócoli 10 min. Escurre y deja enfriar
3. Cocina la quinoa y el arroz 1 min al microondas y deja enfriar
4. Corta el salmón, tomate, mango y aguacate. Pon todo en un bowl
5. Haz una salsa con mayonesa y salsa de soja al gusto