

www.360-cycling.com

ENSALADA POKE DE MANGO Y ATÚN

PARA QUÉ ES ADECUADO

Ideal como post entrenamiento en días de poca exigencia, así como para días de descanso. Adecuado tanto para comidas como para cenas.

INGREDIENTES

CANTIDAD/UNIDAD

Atún troceado	180 gr.
Lechuga	140 gr.
Zanahoria	1 grande rallado.
Pepino	1/2
Aguacate	1 troceado
Mango	1 troceado
Jalapeño	1 con semillas y en rodajas finas
Soja	Al gusto
Semillas de sésamo	2 cucharadas
Vinagre	1 cucharada de vinagre de arroz
Aceite	1 cucharada de aceite de sésamo
Jengibre	1 cucharadita de jengibre picado



ELABORACIÓN

Mezclamos la salsa de soja, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo y el jengibre picado en un frasco. Añadimos al atún 2 cucharadas del aderezo que hemos preparado en el punto anterior y lo dejamos reposar mientras preparamos el resto. Añadimos a la lechuga, el pepino y la zanahoria rallada además del aderezo para servirlo en un cuenco adornado con el atún, el aguacate y el mango. Finalmente espolvoreamos semillas de sésamo y chile serrano en rodajas.