



## "Poké" Bowl de Delícias do Mar



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar sem Glúten 250 g Pescanova
- 1 c. de sopa de molho de soja
- 1 limas
- 100 g de arroz para sushi
- 1 c. de sopa de açúcar
- 1 c. de café de sal
- 6 c. de sopa de vinagre de arroz
- 1 abacate
- 1 manga
- 4 c. de sopa de amendoins torrados
- Cebolinho q.b.
- 1 c. de sopa de sementes de sésamo pretas (ou douradas)

## Preparação

Explore os sabores frescos e exóticos da "Poké" Bowl de Delícias do Mar, uma refeição colorida e nutritiva inspirada na culinária havaiana.

1. **Preparar as Delícias do Mar:** Descongele as delícias do mar e corte em pedaços de aproximadamente 1 cm. Coloque num recipiente com molho de soja e sumo de meio limão. Misture bem.
2. **Preparar o Arroz:** Coza o arroz conforme as instruções da embalagem. Espalhe o arroz cozido numa travessa para que arrefeça.
3. **Preparar o Tempero para o Arroz:** Aqueça em lume brando o açúcar, o sal e o vinagre de arroz até dissolverem. Deixe arrefecer e tempere o arroz com essa mistura.
4. **Preparar os Ingredientes Adicionais:** Corte o abacate em meias-luas e a manga em cubinhos, temperando ambos com sumo de meio limão. Pique grosseiramente os amendoins e o cebolinho.
5. **Montagem da Bowl:** Distribua o arroz em tigelas. Disponha os pedaços de delícias do mar e os ingredientes preparados anteriormente sobre o arroz. Finalize com cebolinho picado e sementes de sésamo pretas.
6. **Servir:** Sirva de seguida e delicie-se!

Saboreie cada garfada da "Poké" Bowl de Delícias do Mar, uma explosão de sabores frescos e exóticos. Para uma opção igualmente deliciosa e prática, experimente as [Trouxas de Delícias do Mar com Cebola](#), certamente irão satisfazer o seu paladar.

## Produtos Associados



### Delícias do Mar Sem Glúten

250 g