

Poké bowl met verse zalm, komkommer en radijs

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water. Maak ondertussen een dressing van de sesamolie, sojasaus en het limoensap. Giet de rijst af en laat even afkoelen. Doe de zalm, komkommer, radijs en de rode ui samen met de rijst in een kommetje en besprenkel met de dressing.

*Tip:
vanaf fase 2B lekker
met een eetlepel
sesamzaadjes en vanaf
fase 2C kun je dit
gerecht uitbreiden
met sojabonen.*

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 40-50 g verse zalm in blokjes
- 150 g komkommer in plakjes
- 10 radijsjes in plakjes
- 1/2 kleine rode ui in ringen
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el sesamolie
- 1 tl limoensap



KCAL

367

EIWITTEN

41 g

KOOL-
HYDRATEN

14 g

VETTEN

15,7 g

FASE 1A + 1B