



VEGGIES

# Poke con veggie desmechado pietrán

★★★★★ 0 comentarios

🕒 20 minutos

🍴 2 porciones

🔥 Calorías  
**384**

🔥 Grasa  
**15 g**

🔥 Proteína  
**11 g**

Con Veggie Desmechado Pietrán disfruta de una receta de poke bowl muy completa, ligera y deliciosa que puedes preparar en poco tiempo y darle a tu rutina del día el equilibrio que necesita. Si cambias tu alimentación cambias tú.

## Ingredientes



**Veggie Desmechado Pietrán**

75g Veggie Desmechado Pietrán



75g de Arvejas Zenú



Salsa soya baja en sodio



1 zanahoria



100 g de arroz integral



Ajonjolí



1 repollo morado pequeño



Puerro

## Preparación

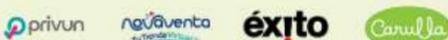
Encuentra aquí el paso a paso

- Pica la zanahoria y el repollo morado en julianas finas.
- Cocina el arroz integral en agua con un poco de sal y espera su cocción. Blanquea las arvejas pasándolas por agua hirviendo durante 60 segundos y para la cocción en inmersión fría.
- Pica el puerro finamente y saltea en un poco aceite de oliva o aceite de coco.
- En una sartén bien caliente saltea por 30 segundos el Veggie Desmechado Pietrán.
- En un bowl o plato hondo agrega una cama de arroz integral, espolvorea con ajonjolí y sobre este dispone todos los ingredientes y finaliza.
- Al terminar tu almuerzo saludable, puedes darte el gusto de acompañar tu tarde con un postre.

Recuerda que puedes encontrar muchas más recetas en nuestra página web y disfrutar el placer de cocinar todos los días platos nuevos y diferentes.



**Compra tus productos a un clic**



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)