

28 kcal
par sushi

LIV
HAPPY RECETTES

Source de
protéines

Easy sushi

Les ingrédients :



60g de saumon



½ avocat



1 c.à.s de
vinaigre de riz



Graines de
sésame



1/4 de concombre

1 paquet de
sticky rice LIV



Ce dont vous avez besoin :

- Bac à glaçons



La recette :

- 1 Dans un bol, mélanger le sticky rice avec le vinaigre de riz et les graines de sésames.
- 2 Préparer les ingrédients. Couper l'avocat en fines tranches. Couper le saumon en fines tranches. À l'aide d'un économe réaliser des lamelles de concombre.
- 3 Sur le bac à glaçons, placer une feuille de film plastique. Ajouter une tranche de saumon dans le fond de la première case, puis remplir avec le sticky.
- 4 Passer à la case suivante, en alternant avocat et concombre. Retourner le bac à glaçons sur une planche sèche, retirer le film plastique.
- 5 C'est prêt, LIV IT !

Petit +
Ajouter des
oignons frits



#KONJAKISÉS