

# Poke bowl

## med rejer, edamamebønner og spinat



### Ingredienser

Poke bowl

- 120 g fuldkornsnudler (rå)
- 150 g rejer (frosne)
- 120 g edamamebønner (frosne)
- 2 håndfulde babyspinat
- 2 forårsløg
- 125 g cherrytomater
- 2 spsk. sesamfrø
- 2 spsk. Gomadressing (sesamdressing)

### Sådan gør du

1. Kog nudler efter anvisning på pakken.
2. Steg rejerne i lidt olie på en pande til de tager lidt farve. Hvis de ikke er tøet op, så vil det afgive en del væske, som du evt. kan hældes fra.
3. Overhæld edamamebønner med lidt kogende vand i et dørslag, hvis ikke de er tøet op.
4. Rens alle grønsager og skær forårsløg i skiver og tomater i halve eller kvarte.
5. Kom rejer og alle grønsager i 2 skåle i små bunker og drys sesamfrø ovenpå. Server gomadressing (eller anden dressing) til.

VELBEKOMME!

### NØGLEINGREDIENSER



#### Folat

Edamame-bønner er en god kilde til plantebaseret protein, folat (B-vitamin) og fibre.



#### Omega3-fedtsyrer

Rejer bidrager bl.a. med essentielle omega3- fedtsyrer samt mineralerne selen og zink



#### A-vitamin

Forårsløg er bl.a. en kilde til kostfibre og A-vitamin, der bl.a. er vigtigt for syn og immunforsvar.

### ENERGIINDHOLD (POKE BOWL UDEN DRESSNING)

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 96 KCAL PR. 100 GRAM    |       |
| FEDT                    | 2,2 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 0,3 g |
| KULHYDRAT               | 11 g  |
| heraf sukkerarter       | 1,2 g |
| KOSTFIBRE               | 3 g   |
| PROTEIN                 | 7,4 g |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 410 KCAL PR. PORTION    |       |
| FEDT                    | 9,6 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 1,3 g |
| KULHYDRAT               | 46 g  |
| heraf sukkerarter       | 5,3g  |
| KOSTFIBRE               | 12 g  |
| PROTEIN                 | 32 g  |