



## Поке с брокколи мини, молодым горошком и креветками



### Ингредиенты

◦ Молодой горошек	1 банка (400г)
◦ Брокколи мини	1 упаковка (300г)
◦ Имбирь маринованный	100 г
◦ Кинза	20 г
◦ Авокадо	1 шт.
◦ Чипсы Нори	10 г
◦ Рисовая лапша	200 г
◦ Черный кунжут	1 ст. л.
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Креветки вареные	200 г
◦ Лайм	1 шт.
◦ Имбирь маринованный	100 г
◦ Кинза	20 г
◦ Авокадо	1 шт.
◦ Чипсы Нори	10 г
◦ Рисовая лапша	200 г
◦ Черный кунжут	1 ст. л.
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Креветки вареные	200 г
◦ Лайм	1 шт.

### Способ приготовления:

🕒 20 мин

🍴 4 порции

🍽️ 137 ккал

1. Отварите брокколи по инструкции. Слейте воду. <br>
2. Авокадо почистите, нарежьте ломтиками. <br>
3. Рисовую лапшу отварите по инструкции. <br>
4. В большую тарелку положите понемногу лапши, брокколи, креветок, молодого горошка, авокадо, имбиря, чипсов из водорослей, дольку лайма и кинзу. <br>
5. Подавайте, полив оливковым маслом и присыпав кунжутом.



---

## Совет

Чтобы авокадо не потемнело, сбрызните его соком лимона или лайма.

---

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>