

## bet 50 reais gratis

&lt;p&gt;Sem tempo para ler? Aperte o play e ou&#231;a nosso texto completo!&lt;/p&gt;

/p&gt;

&lt;p&gt; &lt;/p&gt;

&lt;p&gt;O Poke &#233; um sucesso do &#250;ltimo ver&#227;o e &#128170; que vol

ta com tudo para o calor que est&#225; chegando. Que tal aprender a fazer umas r

eceitinhas b&#225;sicas de Poke &#128170; para comer em {kO} casa?&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Poke Tradicional&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Ingredientes&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Modo de preparo&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Cozinhe o arroz em {kO} fogo brando adicionando 70mL de &#225;gua em {k

O} &#128170; uma panela. Fatie o pepino, o abacate e o atum. Misture o atum ao

shoyu, gergelim, cebola e cebolinha e, &#128170; em {kO} um outro recipiente, m

isture o vinagre com o sal com o a&#231;&#250;car e coloque sobre o pepino.&lt;/

p&gt;

&lt;p&gt;Separe a &#128170; tigela e coloque o arroz cozido no fundo e as l&#22

6;minas de pepino e avocado sobre ela. Coloque em {kO} &#128170; seguida o amen

doim e o atum para finalizar.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Sirva imediatamente.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Poke refrescante&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Ingredientes&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;100g de salm&#227;o fresco em {kO} cubos;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;70g de arroz japon&#234;s;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&#189; pepino;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&#189; &#128170; cenoura;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&#189; manga;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;10mL de vinagre de arroz;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;10g de amendoim;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;5g de cebolinha;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;5g de gergelin;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;10mL de shoyu;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;10mL de &#243;leo de gergelim;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Sal e a&#231;&#250;car &#128170; para temperar.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Modo de preparo&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Prepare o arroz em {kO} 70mL de &#225;gua. Fatie o pepino, a manga, a c

enoura e o &#128170; salm&#227;o. Adicione o pepino &#224; mistura de vinagre,

sal e a&#231;&#250;car e o salm&#227;o ao shoyu com &#243;leo de gergelim, &#128

170; a cebola e a cebolinha.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Para montar a tigela, coloque o arroz no fundo, posicione logo acima a

cenoura, o pepino &#128170; e a manga e em {kO} seguida o salm&#227;o temperado

para finalizar.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Poke multicores&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Ingredientes&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;100g de salm&#227;o fresco picado;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&#189; cenoura;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&#188; de repolho &#128170; roxo;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;1 folha de Nori (alga japonesa) em {kO} tiras;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&#189; x&#237;cara de ch&#225; de edamame cozido;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Cebolinha verde a gosto;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;2 colheres de &#128170; sopa de shoyu;&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;&#189; colher de sopa de &#243;leo de gergelim;&lt;/p&gt;