KIKKOMAN

Gunkan Maki Sushi vegetariano com abacate e maçã

Tempo total **15 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
443 kJ / 107 kcal

Gorduras totais: **7,2 g** Proteína: **1,8 g**
Hidratos de carbono: **7,9 g**

INGREDIENTES

4 Porções

2 colheres de sopa	de cubos de maçã*
2 colheres de sopa	de cubos de abacate
1 colheres de sopa	de maionese
1	folha de nori
80 g	de arroz de sushi cozido*
Para servir:	
	Tiras de maçã e abacate
	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
	*Também pode usar dióspiro, uvas, laranja ou qualquer outra fruta fresca em vez de maçã.

PREPARAÇÃO

Passo 1

Misture os cubos de maçã e de abacate com a maionese numa taça.

Passo 2

Corte a folha de nori: corte uma tira de 3 cm de um lado pelas linhas e reserve.

Passo 3

Corte 4 tiras de nori pelas linhas e reserve (4 folhas de aprox. 3 cm x 15 cm).

Passo 4

Forme 4 bolas ovais de arroz de sushi de 20 g com os dedos molhados.

Passo 5

Coloque uma tira de nori em torno de cada bola, cole com alguns grãos de arroz pegajoso e pressione bem.

Passo 6

Coloque uma porção da mistura preparada de maçã e abacate em cada bola de arroz.

Passo 7

Disponha o gunkan com tiras finas de maçã e abacate para decorar e sirva com molho de soja

Kikkoman.