

# Pokè Facile

Più facile di così non si può!



Buono,  
pronto, fresco.  
**Sempre.**

# In ogni box gli ingredienti Orogel per preparare 10 basi pokè

Pokè Facile è disponibile in 2 esclusive varianti.



## **POKÈ FACILE** con **FARRO** e **VERDURE** in busta microondabile

Cod. 440020 - 1 x 3,5 Kg

Cosa trovi nel box:

**Farro Perlato** 2 buste da 750g

**Soia Edamame** 1 busta da 500g

**Mais** 1 busta da 500g

**Chicchi di Cavolfiore** 1 busta da 500g

**Carote Rondelle** 1 busta da 500g

= **3,5Kg**

## **POKÈ FACILE** con **ORZO** e **VERDURE** in busta microondabile

Cod. 440021 - 1 x 3,5 Kg

Cosa trovi nel box:

**Orzo Perlato** 2 buste da 750g

**Soia Edamame** 1 busta da 500g

**Ceci** 1 busta da 500g

**Cavolo Cappuccio Rosso**

1 busta da 500g

**Carote Stick** 1 busta da 500g

= **3,5Kg**





# Come si prepara

## Tre semplici passaggi

per preparare in pochissimo tempo 10 gustosissimi pokè.



Appoggia la busta su un piatto e cuoci in **microonde**.



**Raffredda** il più velocemente possibile ogni ingrediente.



Componi i pokè aggiungendo gli altri **ingredienti** a tuo piacimento!

# Come si compone

**150g di Orzo o Farro Orogel**

+

**50g di ciascun ingrediente Orogel**

+

**70/80g di proteine animali o vegetali**

Tagliata di pollo / Pulled pork /  
Gamberi / Tartare di salmone / Polpo / Tonno / Polpa di granchio /  
Uova sode / Feta / Seitan / Tofu

+

**70g di frutta fresca**

Avocado / Mango / Ananas

+

**10/30g di frutta secca o semi**

Noci / Anacardi / Sesamo nero /  
Semi di zucca / Semi di lino / Scaglie di mandorle /  
Sesamo bianco / Arachidi / Zenzero candito

+

**30/50g di condimento o salsa**

Guacamole / Balsamico / Pokè / Yogurt /  
Maionese piccante / Senape / Erbe / Soia / Lime

=



# I vantaggi del Pokè Facile di Orogel

## Facilità

Per prepararlo basta un **forno a microonde**.

## Velocità

**10 pokè pronti in pochissimi minuti.**

## Praticità

**Perfetto per cucine piccole:**  
non serve spazio di preparazione  
e il cartone occupa poco ingombro.

## Varietà

**Due basi Pokè Facile**  
da personalizzare come vuoi.  
Puoi proporre qualcosa di diverso ogni giorno!

## Versatilità

È possibile consumarlo **dove si vuole:**  
in ufficio, al mare sotto l'ombrellone,  
al parco o a casa.

# Alcune sfiziose idee per le tue ricette



## Pokè Facile con Farro e Verdure

- + gamberi, zenzero candito, mango, sesamo nero e salsa pokè



## Pokè Facile con Farro e Verdure

- + uovo, mango, mandorle e salsa alla senape



## Pokè Facile con Orzo e Verdure

- + feta, alga wakame, mango e salsa allo yogurt



## Pokè Facile con Orzo e Verdure

- + polpa di granchio, avocado, anacardi e salsa al lime



Scansiona il QR code per scoprire tante altre ricette



Buono, pronto, fresco. Sempre.