



Método Hanada

Jhou Flambado

Marcelo Hanada

volume 01

- 
- 3 Quem sou
 - 4 Nutrientes
 - 5 Ingredientes
 - 6 Preparo
 - 6 Finalização

Marcelo hanada

Quem sou

Marcelo Hanada, criador do Método Hanada, empresário e chef reconhecido no ramo alimentício, acumulou mais de 15 anos de experiência na culinária japonesa. Ele já atendeu milhares de clientes e foi premiado por sua habilidade única no preparo de Temaki.



[@hanadamarcelo](https://www.instagram.com/hanadamarcelo)



Nutrientes & Vitaminas

Vamos analisar os nutrientes e vitaminas dos ingredientes do **Jhou flambado**:

1. **Salmão:**

- Proteínas: Importantes para a construção e reparo dos tecidos.
- Ácidos graxos ômega-3: Benefícios para o coração, cérebro e saúde geral.
- Vitamina D: Essencial para a saúde óssea e imunidade.

2. **Arroz:**

- Carboidratos: Fornecem energia.
- Vitaminas do complexo B: Contribuem para o metabolismo energético.

3. **Cream cheese (creme de queijo):**

- Gorduras: Fonte concentrada de calorias.
- Proteínas: Importantes para a construção muscular.

4. **Cebolinha:**

- Vitamina K: Importante para a coagulação sanguínea.
- Vitamina C: Antioxidante e suporte ao sistema imunológico.

Saiba mais e acompanhe as novidades.

Acesse: <https://marcelohanada.site/>



Jhou Flambado

Ingredientes

- 1 Peça de Barriga de salmão 400g
- 100g de Arroz temperado (Shari)
- 1 Bisnaga de cream cheese 200g
- 100g de Cebolinha

Utensilios

- 1 Faca bem afiada
- 1 Maçarico pequeno
- 1 Taboa para corte
- 1 Recipiente para sustentar o jhou

Saiba mais e acompanhe as novidades.
Acesse: <https://marcelohanada.site/>



Jhou Flambado

Modo de preparo

1. Preparação do Salmão:

- Corte 8 fatias finas de Salmão.
- Separe uma porção de salmão e bata com a faca até que fique bem picado.

2. Montagem dos Nigiris:

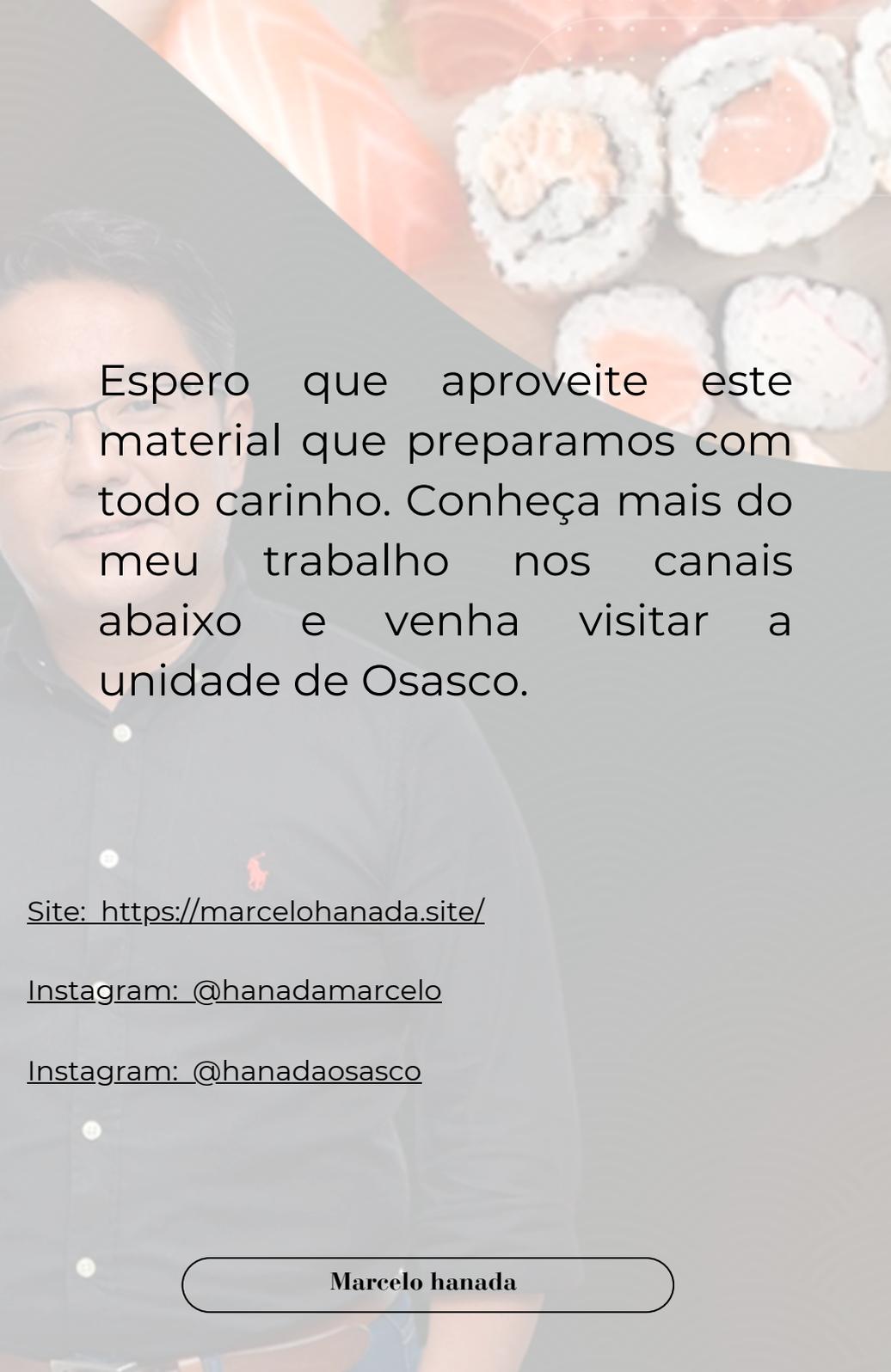
- Prepare 8 nigiris redondos de arroz.
- Misture o salmão batido, a cebolinha e o cream cheese.
- Enrole uma fita de salmão ao redor de cada niguiris (arroz) redondo e aperte delicadamente.
- Coloque a mistura de salmão sobre o niguiris (arroz).

3. Finalização:

- Use um maçarico para dourar o salmão por cima e ao redor e finalize com molho tarê.
- Agora é só se deliciar com esse Jhou Flambado um prato japonês delicioso!

Saiba mais e acompanhe as novidades.

Acesse: <https://marcelohanada.site/>



Espero que aproveite este material que preparamos com todo carinho. Conheça mais do meu trabalho nos canais abaixo e venha visitar a unidade de Osasco.

Site: <https://marcelohanada.site/>

Instagram: [@hanadamarcelo](https://www.instagram.com/hanadamarcelo)

Instagram: [@hanadaosasco](https://www.instagram.com/hanadaosasco)

Marcelo hanada