

# Endivias con aguacate y mango



## INGREDIENTES (8 PERS)

- 2 endivias grandes
- 3 aguacates maduros
- 1 mango
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada mostaza
- 1 tomate
- ½ cebolla morada
- Pizca de sal
- 1 guindilla seca o cayena
- 1 lata pequeña de maíz cocido
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de manzana



## ELABORACIÓN

Extrae las hojas de las endivias, lávalas bien, seca con papel absorbente y reserva en una bandeja, tabla o donde las vayas a presentar.

En una batidora o trituradora, mezcla los aguacates con el zumo de limón, una cucharada de mostaza, la sal, la pimienta, una cucharada de aceite de oliva y el vinagre. Tiene que formarse una crema ligera. También puedes mezclar todo con un tenedor y formar una masa más grumosa o incluso picar en pequeños trozos y mezclar con el aliño.

Pica en dados muy pequeños el mango, el tomate, la cebolla y la guindilla y mezcla todo. Vamos mezclando en un bol la mayor parte de estos ingredientes, dejando un poco de cada uno de ellos para el final. Una vez mezclados entre ellos los incorporamos al aguacate.

Rellena con una cuchara cada hoja de endivia con esta mezcla y cuando estén todas preparadas, añadir por encima los ingredientes reservados. Finalmente, añade unos granos de maíz cocido y un chorrito de aceite de oliva y consumelo lo antes posible para que no pierda color.

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

| Valores por... | ración      | 100 g      |
|----------------|-------------|------------|
| Energía        | 182.03 kcal | 87.83 kcal |
| Grasas         | 9.11 g      | 4.39 g     |
| Hidratos       | 18.91 g     | 9.13 g     |
| Proteínas      | 2.50 g      | 1.76 g     |
| Fibra          | 5.13 g      | 2.47 g     |
| Sal            | 0.86 g      | 0.41 g     |



**Consejo:**  
Esta receta es apta para veganos, rica en grasa insaturadas y encaja perfectamente en una dieta de adelgazamiento.