

Ensalada de mango y aguacate



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 bolsa de canónigos
- 300 g de mango
- 15 tomates cherry
- 100 g de queso feta
- 1 aguacate
- 5 rabanitos
- 10-12 frambuesas
- Aliño: aceite oliva virgen extra, sal y limón (o zumo de lima).



ELABORACIÓN

En una fuente amplia coloca la mezcla de canónigos como base.

El aguacate y el mango debes pelarlos y después cortarlos en taquitos.

A continuación, espárcelos sobre los canónigos, procurando ocupar toda la superficie.

Desmiga el queso feta y añádelo por encima.

Corta los rabanitos en rodajas finas y los tomates cherry córtalos por la mitad y añádelo también a la mezcla.

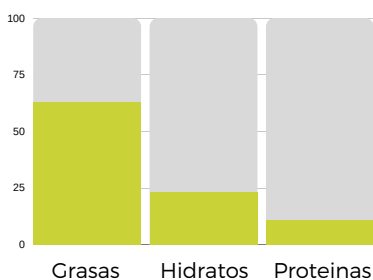
Por último, las frambuesas colócalas por toda la ensalada de forma armoniosa.

Para evitar que el aguacate se oxide, aliña la ensalada y sívela inmediatamente.

También, puedes hacer la ensalada con anterioridad y en el último minuto añadir el aguacate.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	245 kcal	98 kcal
Grasas	17,25 g	6,92 g
Hidratos	13,33 g	5,35 g
Proteínas	6,31 g	2,53 g
Fibra	7,14 g	2,87 g
Sal	1,01 g	0,41g



Consejo:

Esta ensalada es perfecta para días calurosos y muy buena idea para llevar tanto a la playa como a la oficina.