Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de espinacas con mango

2 raciones · 386 kcal

Ingredientes

- ½ bolsa de espinacas baby
- ½ mango
- ½ aguacate
- 1 tomate
- 12 perlas de mozzarella
- Combinado de frutos secos
- Ralladura de media lima y el zumo
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	31 g
Hidratos	22 g
Fibra	6,7 g

Elaboración

1. Ponemos las espinacas previamente lavadas en un bol o plato grande
2. Pelamos el mango y el aguacate, troceamos y agregamos
3. Cortamos el tomate en dados, y agregamos junto con las perlas de mozzarella
4. Ponemos un poco de mix de semillas y aderezamos con la ralladura y zumo de la lima, el aove, sal y pimienta
5. Movemos todo para que se integren los ingredientes y listo para disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya