Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS · VEGANO

Ensalada de mango y aguacate

2 raciones 308 kcal

Ingredientes

- 1 Mango
- 1 Aguacate
- 1 o 2 Tomates Mar Azul
- Cebolla dulce
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	4,3 g
Grasas	19 g
Hidratos	36 g
Fibra	9,7 g

Elaboración

1. Cortar en dados de 3cm todos los ingredientes excepto la cebolla, que se corta en juliana
2. Colocar en un plato y aderezar con aove, sal y pimienta

Hecho con CookNest