Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada mezclum con mango y aguacate

10min · 4 raciones · 241 kcal

Ingredientes

- **1 bolsa** de ensalada mezclum
- Mango en dados
- Aguacate en dados
- Queso cottage
- Tomates cherrys en mitades
- Cebolla morada en juliana
- Aove
- Lima exprimida
- Sal y pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	6,8 g
Grasas	17 g
Hidratos	19 g
Fibra	5,8 g

Elaboración

1. En una fuente ponemos la bolsa de mezclum junto con el resto de ingredientes
2. Añadimos sal, pimienta, lima y aove

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya