Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Salmorejo de mango

4 raciones 362 kcal

Ingredientes

- **1** mango maduro (350-450 g de pulpa limpia)
- **500 g** de tomates pera maduros
- **30 g** de pan blanco
- **25 g** de almendras crudas peladas
- **1 diente** de ajo
- **15 g** de vinagre de manzana
- **1 cucharadita** de sal
- **100 g** de AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	**4 g**
Grasas	**29 g**
Hidratos	**25 g**
Fibra	**4,1 g**

Elaboración

1. Tritura el mango, los tomates, el pan, las almendras, el ajo, el vinagre y la sal hasta obtener una crema fina.
2. Sin dejar de batir, añade el AOVE poco a poco para que emulsione y quede bien cremoso.
3. Guarda en la nevera hasta que esté bien frío.

RECOMENDACIONES

Sirve con daditos de mango, unas hojas de menta y un toque de Tajín para darle un contraste espectacular.

Hecho con CookNest

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

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