Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS

Ensalada tropical de pulpo y mango

2 raciones · 438 kcal

Ingredientes

- 2 patas de pulpo cocido, en rodajas
- ½ pimiento rojo, en daditos
- 1 aguacate, en dados
- 1 mango, en dados
- 1 cebolla morada pequeña, en juliana

ADEREZO

- Zumo de ½ lima
- Cilantro fresco
- AOVE
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	31 g
Grasas	21 g
Hidratos	39 g
Fibra	9,8 g

Elaboración

1. Pon todos los ingredientes en un bol.
2. Añade el zumo de lima, cilantro, AOVE, sal y pimienta.
3. Mezcla todo muy bien y sirve.

Hecho con CookNest

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

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