Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



ENSALADAS

Ensalada de langostinos, mango y aguacate

2 raciones 702 kcal

Ingredientes

- Langostinos cocidos peladitos
- Mango
- Aguacate
- Alcaparras
- Quinoa cocida
- Cacahuetes tostados

ALIÑO

- **2 cucharadas** soperas de vinagre de manzana
- **3**-4 cucharadas soperas de AOVE
- Zumo de medio limón
- Cilantro picado
- Sal al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**25 g**
Grasas	**49 g**
Hidratos	**47 g**
Fibra	**13 g**

Elaboración

1. Macerar los langostinos cocidos peladitos con el aliño
2. Cortar el mango en daditos y añadirlo
3. Cortar el aguacate en daditos de la misma forma y añadirlo
4. Añadir las alcaparras y la quinoa cocida
5. Remover todo
6. Añadir cacahuetes tostados si se quiere un toque crujiente

RECOMENDACIONES

Si te gusta el toque crujiente, añade unos cacahuetes tostados.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion