Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de garbanzos con mango

4 raciones

Ingredientes

- Cogollo de lechuga
- Cebolla picadita
- Dos tomates
- Pimientos del piquillo
- Garbanzos
- Queso de cabra
- Un buen mango de Motril
- Toppings del Mercadona

SALSA

- Yogur
- Mostaza
- Sal al gusto
- Pimienta negra
- Aceite
- Leche

Elaboración

1. Después de lavarlos, añadir los garbanzos a la ensalada
2. Añadir el queso de cabra
3. Hacer cuatro cortes al mango, a lo largo y desde el otro lado; la piel debería salir muy fácil
4. Cortar el mango en cubitos
5. Reservar el mango
6. Añadir al yogur un poco de mostaza, sal al gusto, pimienta negra, un poco de aceite y leche
7. Remover y probar la salsa para corregir la mostaza y la sal
8. Echar la salsa en cantidad
9. Añadir por último los toppings del Mercadona
10. Remover la salsa y probarla con un poco de todo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition