HerZechef 👆



ENSALADAS · VEGANO

Ensalada de mango y lentejas

4 raciones · 615 kcal

Ingredientes

VINAGRETA

- Medio mango
- **50 ml** de aceite de oliva
- **20 ml** de vinagre
- Sal
- **1 cucharada** de soja

ENSALADA

- Lentejas
- Mango
- Aguacate
- Tomate
- Hojas de lechuga

POR RACIÓN

Proteínas	**29 g**
Grasas	**21 g**
Hidratos	**82 g**
Fibra	**36 g**

Elaboración

VINAGRETA

1. Poner en la batidora medio mango troceado, un par de dedos de aceite de oliva, un chorrito de vinagre al gusto, una pizca de sal y un chorrito de salsa de soja
2. Batir con la batidora hasta obtener una vinagreta de mango

ENSALADA

3. En un bol, montar la ensalada con hojas de lechuga, las lentejas, un tomate troceado, trocitos de aguacate y el otro medio mango troceado
4. Aliñar con la vinagreta de mango

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto