

HerZechef 👆



ENSALADAS

Ensalada tropical

4 raciones 293 kcal

Ingredientes

ENSALADA

- Tomates cherry
- **1** cebolla roja
- **1** mango
- **½** pepino
- Cacahuetes naturales
- Cilantro
- Gambas

VINAGRETA

- **3**-4 cucharadas de aceite de oliva
- **1 cucharada** de salsa de soja
- Unas gotas de salsa picante
- El zumo de 2 limas
- Un chorrito de aceite de sésamo (opcional)

Elaboración

1. En un bol añadimos unos tomates cherry partidos, pepino troceado, cebolla bien finita, un buen mango troceado, los cuerpos de unas gambas hervidas y troceadas, unos cacahuetes naturales y cilantro picado al fallo.
2. Para la vinagreta en un bote le añadimos un dedo de aceite de oliva, exprimimos un par de limas, un buen chorrazo de salsa de soja, unas gotas de salsa picante.
3. Si lo tenéis un chorrito de aceite de sésamo, el jugo de la cabeza de las gambas y lo mezclamos hasta que todo quede bien homogéneo.
4. Aliñamos al gusto y lo mezclamos.

POR RACIÓN	12 g Proteínas	20 g Grasas	22 g Hidratos	4,4 g Fibra

Hecho con CookNest



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