

Ensalada de palta y mango



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 10min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-de-palta-y-mango>

Preparación

Para esta ensalada es importantísimo que los ingredientes (la palta y el mango), que son los protagonistas, estén maduros y tengan mucho sabor. Pelar el aguacate y el mango, una vez que listos, cortar en trozos grandes y eliminar los carozos. Cada uno de los trozos, cortarlos en finas tiras y reservar. En un plato hondo o en una ensaladera, pon un buen puñado de rúcula y colocar encima la palta y el mango en tiras. Añadir sal y pimienta y preparar una vinagreta de aceite y aceto, emulsionando ambos ingredientes hasta que quede una mezcla casi homogénea. Por último, decorar con unas cuantas nueces. Disfrutar! Fuente: Recetín.com



Ingredientes

- 1 Mango
- 1 puñado/s Nueces
- 1 poco Rúcula
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 cucharada/s Aceite de Maíz
- 1 poco Aceto balsámico
- 1 Aguacate

Categorías

Un día normal, Cumpleaños, Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Frutas, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Chicas delgadas, Ensalada, Agridulce