

# Ensalada tropical



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 4

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

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/ensalada-tropical>

## Preparación

Pelar la manzana y pasar los gajos por la juguera; pasar luego el mango y la hoja de espinaca para dar color; colar, agregar el jugo de limón y llevar a ebullición por 5 minutos. Salpimentar y agregar el aceite de oliva. Batir para emulsionar. Poner en un plato una base de lechugas; disponer la zanahoria rallada, los gajos de tomate y las rodajas de pepino alrededor, como corona. Encima, los gajos de palta y los langostinos cocidos. Un momento antes de servir, volcar encima dos o tres cucharadas del dressing. Disfrute!

Fuente: <http://blogs.lanacion.com.ar/cocina-amateur>

## Ingredientes

- 1 poco Lechuga mantecosa
- 1 poco Lechuga francesa
- 1 poco Tomate cortado en gajos
- 1 poco Pepino en rodajas
- 1 poco Palta en rodajas (1/2 por persona)
- 1 poco Zanahoria rallada
- 1 poco Langostinos con cola (4 o 5 por persona)
- Dressing: 1 Manzana verde
- 1/2 Mango maduro
- 1 hoja/s Espinaca
- Jugo de 1 limón
- 3 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

## Categorías

Navidad, Año Nuevo, Vegetariana, Primavera, Verano, Todo el año, Económico, Vegetales, Rápida, Ingrediente extra, Gourmet, Una cocinera experta, Ensalada, Agridulce

