



ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y ARÁNDANOS CON SEMILLAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de lechuga variada
- 60 g de arándanos frescos
- 200 g de mango
- 50 g de semillas variadas (sésamo, lino, pipas de girasol, pipas de calabaza)
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 10 ml de zumo de limón
- sal

LA PREPARACIÓN

- Lava y escurre muy bien los brotes de lechuga variada. En una ensaladera o cuenco amplio echa unos granillos de sal, por encima coloca los brotes de lechuga. Esparce unos arándanos limpios y las semillas, si son ecológicas mucho mejor.
- Lava, pela y trocea el mango. Reparte por toda la ensaladera. Sala ligeramente y agrega el zumo de limón al gusto y el aceite de oliva virgen extra. Sirve inmediatamente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.1 g	Grasas 16.7 g
Kcal 203	Proteínas 3 g