Ensalada de pepino, mango y espinaca

Source: Amy Joy Lanou, doctora en filosofía

¡Otro bocadillo rápido y fácil!

About the Recipe

45 Calories · 1.5 g Protein · 1.7 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 10 a 12 Servings

- 1 atado o bolsa espinaca fresca
- 1 mango, pelado y cortado en trozos del tamaño de un bocado
- 1 pepino grande, pelado y rebanado
- 6 cebollas de verdeo/cebollín, en rebanadas finas
- 1/2 tz / 20 g albahaca fresca picada
- 1 limón, su jugo
- 1/2 taza / 120 ml vinagre blanco, de arroz u otro vinagre condimentado
- al gusto pimienta negra recién molida

Directions

1. Lavar y escurrir la espinaca fresca, cortarla en trozos del tamaño de un bocado, si es necesario, y poner en un tazón de servicio grande.
2. Agregar el mango, el pepino, las cebollas de verdeo y la albahaca en un tazón mediano.
3. Agregar el jugo de lima y el vinagre y revolver para mezclar.

4. Colocar la mezcla de mango sobre la espinaca y espolvorear con pimienta negra.

Nutrition Facts

Por porción (1/10 de la receta)

Calorías: 45
Grasas: 0.3 g
    Grasas saturadas: 0 g
    Calorías provenientes de grasas: 5.5%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 1.5 g
Carbohidratos: 10.9 g
Azúcar: 7.4 g
Fibra: 1.7 g
Sodio: 219 mg
Calcio: 50 mg
Hierro: 1.3 mg
Vitamina C: 19.1 mg
Betacaroteno: 2134 mcg
Vitamina E: 1 mg