

Ensalada de Espinacas, Pepino y Mango



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3.5 Qt. Double Walled Bowl
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

PCRM
Comité de Médicos por una Medicina Responsable
[Agregar un Comentario](#)

5 onzas de
Espinacas frescas, picadas
(142
g)
1 mango, sin piel, cortado a trocitos del tamaño de un bocado
1 pepino, cortado con Cono #5
6 cebolletas, en rodajas finas
½ taza de
albahaca fresca, picada
(20
g)
1 lima (su zumo)
½ taza de
vinagre de arroz
(120
ml)
pimienta negra al gusto

Preparación :

1. Pon las espinacas en el bol de doble pared.
2. En el bol mediano, pon el mango, el pepino, la cebolleta y la albahaca. Adereza con el zumo de lima y el vinagre.
3. Pon la mezcla de mango sobre las espinacas y espolvorea con la pimienta.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 77
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 44mg
Carbohidratos: 29g
Fibra 5g

Dietética:**Azúcar:** 10g**Proteína:** 3g