

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.

- 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