

# 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