



ENSALADA FRESCA CON ADEREZO DE MANGO

Ingredientes:

Ingredientes

- 2 manojos de espinaca lavadas y troceadas
- 2 manzanas rojas fileteadas
- 3 troncos de apio rebanados
- 3 zanahorias, peladas y ralladas
- 100 g de nuez garapiñada

Aderezo:

- 1/3 de taza de jugo de naranja (80 ml)
- ¼ de taza de miel de abeja (60 ml)
- ¼ taza de aceite de oliva (60 ml)
- 250 g mango natural, solo la pulpa
- 1 ½ cucharadas de chiles chipotles molidos

Procedimiento:

Preparación:

1. Para la ensalada, coloca todos los ingredientes en un platón y reserva.
2. Para el aderezo, licua todos los ingredientes. Ofrece la ensalada bañando con el aderezo de mango.

