
Aug 10, 2017 | Escrito por Zenaida Mercado | 0

Foto: Archivo

Esta refrescante y nutritiva ensalada es ideal para acompañar cualquier comida, con su refrescante aderezo de albahaca y sus deliciosos ingredientes, como mango y espinacas, te sentirás ligero y con energía.

Ingredientes:

3 tazas de espinaca baby
1 taza de berros
2 tazas de mango en cubos
1/2 taza de cebolla morada cortada en julianas
1 taza de pepino cortado en tiras delgadas
1/2 taza de nuez troceada
1/2 taza de albahaca
1/4 de taza de aceite de oliva
1/4 de taza de crema para batir o queso crema
1/4 de taza de mayonesa
1 pieza de chile verde
2 pizcas de sal

Preparación:

Mezcla en una ensaladera las espinacas con el berro hasta integrar.

Agrega el mango, la cebolla, el pepino y las nueces sobre la ensalada.

Para el aderezo, licúa la albahaca con el resto de los ingredientes hasta integrar.

Sirve en un recipiente y deleíta con la ensalada.

Contenido Relacionado: [Aprende a preparar una rica ensalada de Berenjenas](#) [1]

Categoría:

- [Variedades](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Receta

Del día: No

Créditos: RecetasOnline

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: http://www.radiomundial.com.ve/article/prepara-una-deliciosa-ensalada-fresca-con-mangos?qt-lateral_noticias=1

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/aprende-preparar-una-rica-ensalada-de-berenjenas>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>