

ENSALADA FRESCA CON MANGO Y ARÁNDANO

Posted on 6 septiembre, 2020 by Regina Villarreal



Categories: [Ensaladas](#), [Entradas](#), [Plato Fuerte](#), [Recetas](#)

Tags: [ensalada](#), [ensalada frutal](#)



INGREDIENTES:

- 4 tazas de espinaca *baby*
- ½ taza de hojas de albahaca
- 1 mango en cuadritos
- 15 tomates cherry partidos por la mitad
- ½ aguacate
- 2 C. arándanos naturales
- 2 C. semillas de *hemp*

PARA LA VINAGRETA:

- ½ taza de aceite de oliva
- 2 C. vinagre de manzana Bragg's
- 1 C. mostaza amarilla
- ½ c. [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#)
- ½ c. sal de mar
- 2 pizcas de pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Partir por la mitad los tomates cherry, el aguacate y el mango en cubos.
2. En una ensaladera o tazón colocar las espinacas, las hojas de albahaca, el tomate, el aguacate y el mango.
3. Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta y revolver muy bien. Vaciar sobre la ensalada e integrar. Continuar colocando como *topping* los arándanos y las semillas de *hemp*.
4. Servir en cuanto se haya agregado la vinagreta.

[AGREGA VIDA A TU COMIDA](#)

