



CREMA DE TOMATE Y MANGO

 4 porciones

INGREDIENTES

- 8 unidades medianas de langostino, crudo [320 g]
- 5 unidades medianas de tomate maduro, crudo [700 g]
- 400 gramos de mango, crudo
- 100 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada de postre de vinagre [5 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Introduce todos los ingredientes con 4 cucharadas de AOVE (menos los langostinos) en un vaso batidor o un robot de cocina y bate bien hasta que se quede una crema suave y ligera
- 2º Saltea los langostino con AOVE en una sartén
- 3º Sirve la crema muy fría con los langostinos encima a modo de decoración

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [327 g]	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	123 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	16 %
H. CARBONO	6 g	18 g	7 %
AZÚCARES	5 g	18 g	20 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	35 mg	113 mg	5 %