



## ENSALADA DE MANGO Y QUINOA

Un platillo con una basta variedad tanto de vitamínar y minerales como de sabores

 20 minutos 30 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de cebolla morada, cruda [35 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 Taza de quinoa cocida [46 g]
- 1/4 Pieza deshuesada de mango [84 g]
- 1/4 Pieza sin semilla de aguacate hass [23 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1 Pieza mediana de limon [58 g]
- 1 Taza de alubia negra enlatada [240 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si usas quinoa cocida ve al paso 3.
- 2º Lava la quinoa debajo del chorro del agua. En una olla coloca dos taza de agua aproximadamente. Cuando el agua hierva, vierte la quinua, una pizca de sal y cocínala durante 20 minutos aproximadamente, hasta que la semilla se abra. Retira, escurre y deja que se enfríe.
- 3º Prepara el resto de los ingredientes de la siguiente manera: lava, pela y corta en dados el mango. Trocea el tomate y el aguacate. Pica la cebolla y, por último pica el cilantro.
- 4º En una ensaladera vierte la quinoa cocinada y las alubias o frijoles previamente escurridos. Agrega las verduras que acabas de cortar y mezcla con suavidad.
- 5º Añada la ensalada con aceite, el jugo de media lima y una pizca de sal.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [613 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	460 kcal	23 %
GRASA	2 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	65 mg	398 mg	17 %
H. CARBONO	13 g	77 g	26 %
AZÚCARES	3 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	24 g	98 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	—