



ENSALADA DE ALGAS WAKAME CON MANGO Y VINAGRE DE ARROZ

Una ensalada para salir de lo común, con un refuerzo vitamínico y una buena fuente de proteínas. Además está deliciosa!

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de mango, crudo (230 g)
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla (13 g)
- 3 cucharadas de café de vinagre (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un Bowl mezclar 150 gramos de Algas wakame, 1 mango mediano cortado en cubos pequeños, semillas de sésamo y opcionalmente 1/4 de aguacate. Aderezar con vinagre de arroz y un toque de salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (166 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	170 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	7 %
H. CARBONO	13 g	21 g	8 %
AZÚCARES	12 g	20 g	22 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
SODIO	6 mg	9 mg	0 %