

## ENSALADA DE MANGO CON AGUACATE, PEREJIL Y GAMBAS

 15 minutos 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de mango, crudo (230 g)
- 40 gramos de aguacate, crudo
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 100 gramos de gamba, hervida
- 30 gramos de aderezo de cebolla, cilantro y limón

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el mango y aguacate en cubitos pequeños
- 2º En un bowl agregar el mango, aguacate, las gambitas cocidas y peladas y el perejil picado
- 3º Añadir aderezo de lima, cilantro y aceite de oliva virgen extra

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (160 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	22 %
H. CARBONO	7 g	11 g	4 %
AZÚCARES	7 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
SODIO	366 mg	584 mg	24 %