KIKKOMAN

Ensalada de mango y zanahoria

Tiempo total **10 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
625 kJ / 149 Kcal

Grasas: **5,3 g** Proteínas: **3,6 g**
Carbohidratos: **18,1 g**

INGREDIENTES

4 porciones

1	mango
1	lechuga romana (o 2 lechugas romanas baby)
2	zanahorias
100 g	de semillas germinadas
2 cucharadas	de aceite de oliva
2,5 cucharadas	de vinagre blanco balsámico
100 ml	de zumo de manzana
2,5 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1,5 cucharada	de sirope de arce
	Pimienta recién molida

PREPARACIÓN

Pasos 1

Prepare la ensalada pelando el mango y separando la carne del hueso. Corte la carne del mango en tiras delgadas. Corte la lechuga en rebanadas y después lávela y séquela. Lave y pele las zanahorias y después saque virutas con ayuda de un pelador. Lave las semillas germinadas si es necesario.

Pasos 2

Para preparar el aderezo, licue 4 cucharadas de mango en tiras, el aceite de oliva, el vinagre, el zumo de manzana, la salsa de soja y el sirope de arce. Aderece con pimienta. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle antes de servir.