

ENSALADA DE MANGO Y VEGETALES

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ideal para 4 personas

Ingredientes

Ensalada

- 1 pepino inglés, en juliana (o tu favorito)
- 2 zanahorias grandes, en juliana
- 1 chile morrón rojo (también conocido como paprika)
- 1 mango, en juliana o en rodajas
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- ½ taza puñado de cashews o cacahuates, opcional
- Cilantro, la cantidad que gustes, para servir

Aderezo

- 2 cucharadas salsa de soya
- 1 cucharada de azúcar moreno o azúcar de coco
- 1 diente de ajo triturado
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo, o al gusto
- Jugo de un limón

Instrucciones

En un recipiente pequeño, mezcla la salsa soya, el azúcar, el ajo, las hojuelas de chile rojo y el jugo de limón. Dejar de lado. Mezclar antes de añadir a la ensalada, para que el azúcar quede lo más disuelta posible.

Corta el mango y los vegetales, colócalas en un recipiente mediano, vierte el aderezo y mezcla bien. Sirve en platos individuales con un chorrito extra de jugo de limón y nueces por encima.

Notas:

*Podes sustituir 3 o 4 pepinos persas en lugar de los ingleses. Ambos tipos de pepinos tienen menos semillas, lo que los hace ideales para ser cortados en juliana. El pepino regular también funciona si es necesario.

*En lugar de usar azúcar, opta por jarabe de arce puro.

