

Ensalada de Mango y Aguacate



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: hoycocinoyo.net



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Creativa

Coste: Económico

Descripción:

Ensalada fresca y original

Ingredientes para 4 personas :

- 1 mango
- 2 aguacate
- 300 gr de canónigos
- 1 cebolla roja
- hojas de albahaca
- 1 cucharada de aceite oliva virgen
- Orégano

Preparación:

Paso 1

1.- Pelar y cortar el mango y el aguacate en lascas o en rodajas. 2.- Cortar la cebolla roja en rodajas finas. 3.- Disponer la rúcula sobre la base del plato y poner encima el aguacate y el mango alternativamente en línea. Disponemos la cebolla encima y añadimos sal. 4.- Añadimos el aceite y por último la albahaca picada y el orégano.