

**ENSALADA DE MANGO, AGUACATE Y RÚCULA (2 RACIONES)**

- 🕒 5 minutos
- 🕒 10 minutos
- 🍴 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 mango
- 1 aguacate
- Cebolla al gusto
- Rúcula al gusto
- Queso emmental en dados (120 gr)
- 6 nueces
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Esta receta da para 2 porciones. Si sólo se va a consumir 1 usar la mitad de ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (262 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	350 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	4 g	9 g	4 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	11 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	4 g	10 g	49 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	45 mg	119 mg	5 %