

Ensalada tropical

- sin gluten y vegana -



Dedicación: 5 minutos

Cocción: No tiene

Cantidad: 1 ración

Ingredientes

- 30 g de lechuga variada
- 40 g de remolacha
- 2 rodajas de piña
- 2 cucharadas de salsa de mango
- Medio aguacate
- Zumo de medio limón



1 Comenzamos preparando el aguacate, que dividimos a la mitad, quitamos la pepita y cortamos en cuadrados con la punta del cuchillo. Nos ayudaremos de una cuchara para separarlo de la cáscara. Para que no se oxide, es decir, para que no se ponga negro, lo mojamos con un chorro de zumo de limón. Cortamos también la piña en tacos.

2 Lavamos y secamos bien la lechuga y con ella hacemos una base en el plato donde vamos a servirla. Vamos repartiendo sobre la base de lechuga la remolacha rallada o en taquitos, la salsa de mango, la piña y por último, el aguacate.

3 Para esta ensalada no es necesario añadir aceite ni vinagre, ya que la salsa de mango nos servirá para unir todos los ingredientes.

Información nutricional

La **lechuga** tiene efectos diuréticos, ayudándonos a eliminar líquidos, cuida nuestro corazón y protege a nuestro estómago y al hígado. Tiene efecto sacian, por lo que es ideal para cuando queremos bajar de peso. Hay muchas variedades para poder variar y utilizar la que más se adapte a nuestro gusto.

La **remolacha** ayuda a bajar la presión arterial, a combatir la inflamación, además de poseer propiedades anti cancerígenas, aportar energía para hacer ejercicio y ayuda a desintoxicar la sangre y por lo tanto, al hígado.

El **mango** tienen alto contenido en vitamina A, que ayuda a mejorar la visión. También posee propiedades anti cancerígenas, y a mantener los niveles de presión arterial. Debe tomarse con moderación porque tiene muchos azúcares. Esta salsa que hemos utilizado es básicamente mango maduro aromatizado con especias, entre las que está el curry, por lo que aporta un sabor muy peculiar y rico. La **piña** tiene un efecto saciante, diurético y ayuda a regular el tránsito intestinal. Tiene efecto antiinflamatorio y ayuda a evitar los coágulos en sangre (acción antitrombótica). Es un ingrediente muy utilizado en las dietas.

El **aguacate** o palta, ayuda a reducir el nivel de colesterol, es anti cancerígeno y nos ayuda a adelgazar. Además posee propiedades muy buenas para la piel.