



ADEREZO DE MANGO



4 porciones

❖ Ingredientes

- 2 mango manila (250g de pulpa)
- 1/3 taza de jugo de naranja
- 2 cditas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de salsa de chipotle
- Pimienta negra
- 1 paquete de zanahorias baby
- 1/2 jícama de rebanadas delgadas

❖ Procedimiento

1. Licua el mango, jugo de naranja, aceite de oliva y chipotle hasta que no haya grumos.
2. Acomoda las verduras en un plato, si deseas insértalas en palillos botaneros.
3. Sirve.

Nutrientos	Por porción
Calorías (kcal)	139
Carbohidratos (g)	28
Proteínas (g)	2
Lípidos (g)	3
Fibra (g)	5