



4 porciones.

Ingredientes

2 taza de hojas de arúgula y lechuga escarola. Calorías 98.

1 taza de mangos picados. Grasas t. 8 gr.

¾ taza fresas frescas. Proteínas. 3 gr.

¼ taza queso roquefort. Desmoronado. Carbohidratos 4 gr.

1 c. aceite oliva. Colesterol. 9 mg.

1/8 cda. Vinagre de frambuesa. Sodio 227 mgr.

Un poco de agua. Fibra. 2 gr.

Sal y pimienta.

Preparación

-combine en un platón las hojas verdes, las frutas y queso.

-prepare la vinagreta con el vinagre y salpimenté, integre bien con un batidor, agregue el agua para que se emulsione y unas cucharadas de aceite, bañe la ensalada y sirva inmediatamente.