

# ENSALADA DE ESPINACAS, FRESAS Y MANGO

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- Ajonjolí o sésamo tostado
- 1 mango
- Fresas
- 1/4 taza nueces
- 125 g. hojas de espinaca
- 125 g. hojas de lechuga.

### Aderezo

- Miel de agave
- Sal
- Vainilla
- Vinagre de manzana
- 2 guayabas
- Aceite de oliva

**NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

un pocillo ponemos a hervir 2 guayabas muy maduras (previamente lavadas y partidas en 4 partes). Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y encendemos la lumbre a fuego alto. Esperamos hasta que hierva y dejamos 2 minutos más. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco (Es importante dejar enfriar).

las guayabas con todo y agua a una licuadora y licuamos. Colamos el contenido de la licuadora (para que no nos quede ninguna semilla). Enjuagamos la licuadora y cuando ya esté limpia, agregamos la mezcla de la guayaba, una cucharada sopera de miel de agave, una cucharada sopera de vinagre de manzana, una cucharada sopera de aceite de olivo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de sal. Licuamos 30 segundos y vaciamos el aderezo en un recipiente. (Si gustan pueden utilizar un mini pimer). Apartamos.

en un recipiente 125 gramos de hojas de espinaca troceadas en pequeñas tartes. Agregamos 125 gramos de lechuga orejona troceada en pequeñas partes. Agregamos 8 fresas partidas en pequeñas rebanadas a lo largo. Agregamos un mango pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de nueces pecanas tostadas. Agregamos ajonjolí tostado al gusto. Revolvemos muy bien todos los ingredientes.

el momento de servir, agregamos al gusto el aderezo de guayaba.

.

VER RECETA









**@veronicavelazquez6513**

Oigan, he aprendido mucho con ustedes. Lo mejor es que puedo ver cada video las veces que quiera. Gracias!!!

**@adelgazaymoldeaconlourdesd5358**

Gracias, me estoy iniciando en el veganismo, de preferencia ensaladas crudas y tenía miedo de los insecticidas y parásitos, pero gracias a este video ya me animé. Gracias desde Jiutepec, Morelos

@

Muchas gracias a ustedes dos madre e hijo que gran equipo de trabajo  Y muy buen video para lavar nuestras frutas y verduras , Dios les bendiga. Que mamita hermosa       

**@martinmunozcampos7802**

Independientemente de la gran valía de sus aportaciones, celebro que personas como ustedes existan y que por este medio podamos conocerles, gracias mil por su aportación dios le bendice.