

ENSALADA DE RÚCULA MANGO Y AGUACATE

INGREDIENTES

1-2 Bolsas de rúcula
1 Aguacate grande
1 Mango grande no muy maduro
1 aguacate grande
1 Cebolla morada pequeña

Vinagreta
2 Cdas de vinagre de manzana
El zumo de ½ limón
1 Ramillete pequeño de cilantro
½ Cdta de comino molido
Sal y pimienta al gusto
Aceite de oliva a gusto.

PREPARACIÓN

Pelamos y cortamos el mango y el aguacate en tiras gruesas.
Cortamos la cebolla morada en rodajas finas y picamos finamente el cilantro para la vinagreta.
Preparamos la vinagreta mezclando todos los ingredientes, lo hacemos preferiblemente en un frasco pequeño agitándolo muy bien hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
Colocamos las hojas de rúcula en un plato para ensaladas, le agregamos el mango, el aguacate y las rodajas de cebolla, y la aderezamos con la vinagreta.

NOTA

Se puede sustituir la rúcula por hojas de espinacas, lechuga o se puede hacer una mezcla de todas a la vez.