

# Ensalada de mango

## y jícama

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 4

**Prep:** 10 minutos

### INGREDIENTES

- 1 jícama grande, cortada en palitos delgados
- 1/2 pimiento rojo, en rodajas
- 1 mango grande, cortado en cubitos
- 1/2 cebolla, en rodajas finas
- 2 limas, en jugo
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)



### PREPERACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande hasta que estén bien combinados.

#### Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

<b>Calorías</b>	<b>114</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0.5g</b>
Grasa saturada	0.1g
Grasa trans	0g
<b>Colesterol</b>	<b>0mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>300mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>27g</b>
Fibra	10g
Azúcares	18g
<b>Proteína</b>	<b>2g</b>

Fuente de receta:

Chef Roberto Pérez de Urban Pílon