



ENSALADA D'ENCISAM, MANGO I NABIUS AMB LLAVORS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 200 g de encisam variat
- 60 g de nabius frescos
- 200 g de mango
- 50 g de llavors variades (sèsam, lli, pipes de gira-sol, pipes de carabassa)
- 40 g de oli d'oliva verge
- 10 ml de suc de llima
- sal

LA PREPARACIÓ

- Llava i escorre molt bé els brots d'encisam variat. En una ensaladera o un bol ample tira-hi un polsim de sal i col·loca-hi per damunt els brots d'encisam. Després, escampa-hi uns nabius nets i les llavors, si són ecològiques molt millor.
- Renta, pela i trosseja el mango. Repartix-lo per tota l'encisamera. Sala l'ensalada lleugerament i agrega-hi el suc de llima i l'oli d'oliva verge extra. Servix-la immediatament.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 7.1 g	Grases 16.7 g
Kcal 203	Proteïnes 3 g