



Insalata di broccoli e mango



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

25 MIN



TEMPO DI COTTURA

10 MIN



CALORIE

160K

NOTE

INGREDIENTI

600 g di Broccoli

2 Manghi

2 Carote

1 cespo di Lattuga riccia

1/2 Arancia

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate i broccoli, tagliateli a cimette e lessateli in acqua leggermente salata per 10 minuti, quindi scolateli e lasciateli intiepidire.
- Nel frattempo sbucciate i mango e tagliateli a cubetti; pelate le carote e grattugiatele con una grattugia a fori larghi; pulite e sminuzzate la lattuga.
- In un'insalatiera versate i broccoli, il mango, le carote e l'insalata; irrorate con il succo di arancia, condite con un pizzico di sale e di pepe e con un giro d'olio. Mescolate bene e portate in tavola.

