



Ensalada de espinacas, fresas y mango

4 Tazas de espinaca baby
1 Taza de fresas lavadas.
2 Aguacates.
1/4 Cebollas dulces.
1/2 Tazas de piñones tostados.
Sésamo.

Para la vinagreta:
½ Taza de fresas.
1 Cucharada de azúcar.
2 Cucharadas de agua.
1 Taza de aceite de oliva.
1/2 Tazas de vinagre balsámico.
Sal y pimienta.

- 1- Lavamos y secamos las espinacas y las fresas, partimos estas por la mitad.
- 2- Partimos en cuadrados la cebolla y los aguacates.
- 3- En un bol ponemos las frutas y las verduras.
- 4- Hacemos una vinagreta licuando las fresas con el vinagre, el azúcar (optativo), el agua, el aceite, la sal y la pimienta.
- 5- Emplatamos poniendo una cama de espinaca, las fresas, el aguacate, la cebolla y los piñones. Añadimos la vinagreta y espolvoreamos el sésamo por encima.