

Receta saludable

Tostas de mango y langostinos



Ingredientes

Langostinos cocidos



10 uds.

Mango en cubos



1/2 taza

Aguacate



1/2 ud.

Cebolla roja



1/3 ud.

Tortillas de maíz



2-3 uds.

Pepino



1 ud.

Pimientos baby de colores



Cilantro



Sal



Al gusto

Pimienta



Al gusto

Aceite de oliva virgen extra



1 cucharada

Valores Nutricionales

Calorías	460 kcal
Proteínas.....	30 g
Grasas Totales	18 g
Saturadas	3,2 g
Carbohidratos.....	35 g
Azúcares.....	10 g
Fibra	8 g
Sodio.....	500 mg

Preparación

- 1

Corta muy finamente el aguacate, los pimientos baby de colores, el pepino, la cebolla roja y el cilantro.
- 2

En un bol grande, mezcla suavemente estos ingredientes junto con los langostinos cocidos y el mango cortado en cubos pequeños.
- 3

Añade la cucharada de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta al gusto, y mezcla con cuidado para que todos los sabores se integren bien.
- 4

Mientras tanto, coloca las tortillas de maíz en la airfryer y cocínalas durante 2-3 minutos, hasta que estén crujientes y tostadas. Si prefieres, puedes tostarlas en el horno a 180°C durante 5-7 minutos.
- 5

Sirve la ensalada fresca encima de las tortillas tostadas.