

Ensalada de Friseline, cangrejo con piña y mango

La vinagreta con lima

- 1- Exprima la lima y pique el cilantro.
- 2- Mezcle la lima, el aceite de girasol y el cilantro.
- 3- Eche sal y pimienta. Reserve.

La ensalada

- 1- Pele el mango y la piña, córtelos en dados grandes.
- 2- Corte el aguacate por la mitad, retire el hueso y corte la carne en trozos.
- 3- Exprima el limón y riegue el aguacate, el mango y la piña para que no se ennegrezcan.
- 4- Pele el pepino y córtelo en dados.
- 5- Lamine finamente la Friseline.
- 6- En una ensaladera, mezcle las verduras, las frutas, el cangrejo y la Friseline.
- 7- Sazone con la vinagreta de lima.

4 personas

- 3 Friseline
- 1 Cangrejo desmenuzado (o una lata de cangrejo - 200 g)
- ¼ de Piña
- ¼ de Mango
- 1 Aguacate
- 1 Limón
- 1 Lima
- 150 g de Pepino
- ¼ de Manojito de cilantro
- 6 cucharadas de Aceite de girasol
- Sal y Pimienta