

Salada de manga e cenoura

Tempo total **10 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
625 kJ / 149 kcal

Gorduras totais: **5,3 g** Proteína: **3,6 g**
Hidratos de carbono: **18,1 g**

INGREDIENTES

4 Porções

1 manga
1 alface romana (ou 2
alfaces romana baby)
2 cenouras
100 g de sementes germinadas
2 colheres de sopa de azeite
2,5 colheres de sopa de vinagre balsâmico
100 ml de sumo de maçã
2,5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente
1,5 colheres de sopa de chá de xarope de ácer
1,5 colheres de sopa Pimenta moída na hora

PREPARAÇÃO

Passo 1

Entretanto, prepare a salada descascando a manga e retirando a polpa do caroço. Corte a polpa da manga em tiras finas. Corte, lave e seque a alface. Lave e descasque as cenouras. Depois, com a ajuda de um descascador, corte as cenouras em tiras finas. Lave as sementes germinadas, se necessário.

Passo 2

Para preparar o molho, use um processador para misturar 4 colheres de sopa de manga cortada, o azeite, o vinagre, o sumo de maçã, o molho de soja e o xarope de ácer. Tempere com pimenta. Adicione o molho à salada e envolva antes de servir.