

# Салат из манго и моркови

Общее время 10 мин 10 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):  
625 кДж / 149 ккал

Жиры: 5,3 г Белки: 3,6 г  
Углеводы: 18,1 г

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

1	манго
1	салат ромэн
2	морковь
100 г	пророщенные семена
2 ст. л.	оливковое масло
2,5 ст. л.	белый бальзамический уксус
100 мл	яблочный
2,5 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
1,5 ст. л.	кленовый сироп свежемолотый черный перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Для приготовления салата манго очистить, отделить мякоть от косточки, нарезать тонкой соломкой. Листья салата нарезать, а затем помыть и просушить. Морковь помыть, очистить и нарезать длинными ленточками при помощи ножа для чистки овощей. Пророщенные семена промыть, если необходимо.

### Шаг 2

Приготовить соус. В блендере смешать 4 ст. л. нарезанного манго, оливковое масло, уксус, яблочный соус, соевый соус и кленовый сироп. Поперчить. Салат заправить соусом и перемешать перед подачей.