

# Ensalada de Edamame y Mango

El **edamame**, es la soja tierna en vaina hervida con un poco de sal, de sabor dulce y textura mantecosa, de la que no se suele comer la vaina, tiene **17g de proteína** por cada 100g (cantidad similar a la de la carne), **6g de fibra** (una cantidad nada despreciable), es rica en **hierro** (2,5mg), **fósforo** (190mg) y **manganeso** (1.2mg = 60% RDA) entre otras vitaminas y minerales. En España, cada vez es más fácil de encontrar en muchos supermercados congelado. De todas formas, sino encuentras, se puede sustituir por habitas tiernas o por guisantes.

## INGREDIENTES:

- 500g Edamame en vaina o 200g en grano tierno
- ½ Mango (180g aprox)
- 1 Pepino (150g aprox)
- ¼ Cebolleta (40g)
- 80g Pimiento rojo y/o amarillo
- 2 Cucharadas perejil o menta fresca picada
- 2 Cucharadas Zumo limón
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharada salsa de soja baja en sodio

2

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Hervir el edamame 5-7 minutos, escurrir, dejar enfriar y desgranar
2. Pelar el mango, cebolleta y el pepino, si tiene la piel dura, también.
3. Cortar a trocitos pequeños, los ingredientes anteriores, el pimiento y el perejil.
4. Mezclar todo con el edamame y aliñar con el zumo de limón, aceite y salsa de soja