



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ
—DESDE 2001—

ENSALADA DE GRANADA CON JAMON Y MANGO



RACIONES

1 porcion

INGREDIENTES

- Bolsa de lechugas.
- 100gr de jamón
- ½ mango.
- 3 Granada
- 2 dientes de ajo.
- Perejil.
- Aceite
- Zumo de limón

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar en cuadros el medio mango.
2. Desgranar los trozos de granada Reservar.
3. Agregar en un recipiente ajo y perejil: machacar los dientes de ajo, el perejil agregar un poco de sal añadir un poco de aceite.
4. Cortar el jamón y en una sartén con un poco de aceite freírlos después añadir la mezcla de ajo y perejil y demás
5. Montar la ensalada colocar en un recipiente las lechugas y encima de ellas el jamón los trozos de mango y de granada
6. Aderezar con un poco de sal, el zumo de limón.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®