

Ensalada de mango verde



La ensalada de mango verde combina sabores agrios, dulces y sabrosos en una ensalada distintiva y sabrosa. Incluso puede usarlo para completar un simple pescado o pollo a la parrilla, para darle al plato una vibrante explosión de color y sabor.

Ingredientes:

Aderezo

- ✓ 3 cucharadas de salsa de pescado o 1/4 taza de salsa de soya
- ✓ 1/4 taza de jugo de lima recién exprimido
- ✓ 2 cucharadas de azúcar negra o más a su gusto
- ✓ 1 o 2 cucharaditas de salsa picante tailandesa o entre 1/3 y 1/2 cucharadita de copos de chile seco

Ingredientes:

Ensalada

- ✓ 1/4 taza de coco seco rallado sin endulzar
- ✓ 2 mangos verdes firmes y sin madurar
- ✓ 2 tazas de brotes de frijoles
- ✓ 1/2 taza de cilantro picado grueso
- ✓ De 3 a 4 cebollas cortadas en rodajas finas
- ✓ 1 chile rojo pequeño, cortado en rodajas finas (opcional)
- ✓ 1/4 taza de cacahuetses o anacardos, enteros o picados gruesos
- ✓ 1/3 taza de albahaca fresca pequeña

Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes del aderezo de la ensalada en un recipiente y reserve.
2. Tueste el coco en una sartén seca a fuego medio durante dos o tres minutos, revolviendo constantemente. Cuando el coco se vuelva perfumado y ligeramente dorado, sáquelo del fuego y póngalo en un recipiente pequeño para que se enfríe.
3. Con un buen pelador o cuchillo mondador, pele los mangos.
4. Con cuidado ralle la pulpa con un rallador grande. Como alternativa, puede cortar la pulpa del mango lejos del carozo con un cuchillo y luego pasar los trozos por el rallador de su procesador de alimentos.
5. Añada los brotes de frijoles, el cilantro, las cebollas, el coco y el mango rallado a un recipiente grande para ensaladas. Mezcle con el aderezo y sívalo.

Green mango salad



Green mango salad combines tart, sweet and savory flavors into a distinctive, flavorful salad. You can even use it to top off simple grilled fish or chicken to give the plate a vibrant burst of color and flavor.

Ingredients:

Dressings

- ✓ 3 tablespoons fish sauce, or ¼ cup soy sauce
- ✓ ¼ cup freshly squeezed lime juice
- ✓ 2 tablespoons brown sugar, or more to taste
- ✓ 1 to 2 teaspoons Thai chile sauce, or 1/3 to ½ teaspoon dried chile flakes

Ingredients:

Salad

- ✓ ¼ cup dry shredded unsweetened coconut
- ✓ 2 firm, unripe green mangoes
- ✓ 2 cups bean sprouts
- ✓ ½ cup coarsely chopped cilantro
- ✓ 3 to 4 thinly sliced spring onions
- ✓ 1 small red chile, thinly sliced, optional
- ✓ ¼ cup peanuts or cashews, whole or coarsely chopped
- ✓ 1/3 cup small fresh basil

Instructions:

1. Mix all the salad dressing ingredients in a bowl or cup. Set aside.
2. Toast the coconut in a dry frying pan over medium heat for two to three minutes, stirring constantly. When the coconut turns fragrant and lightly brown, remove it from the heat and transfer it to a small bowl to cool.
3. Using a good peeler or paring knife, peel the skin from the mangoes.
4. Being careful to avoid the large, flat stone in the center of the mango, grate the mango flesh with a large grater. Alternately, you can cut the mango flesh away from the stone with a knife and then run the chunks through the grater of your food processor.
5. Add the bean sprouts, cilantro, spring onions, coconut and grated mango to a large mixing or salad bowl. Toss with the dressing and serve.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120

Delta Dental. (n.d.). *Green Mango salad*. <https://www1.deltadentalins.com/wellness/nutrition/recipes/green-mango-salad.html>