



# Ensalada de mango, aguacate y arúgula

El potasio y los omega-3 del aguacate, así como el folato de la arúgula, pueden ayudar a reducir el estrés que provoca enfermedades de las encías, aftas y otros problemas de salud oral.

## Ingredientes:

- Ensalada:
  - 6 tazas de arúgula
  - 1 mango grande, en rebanadas
  - 1 aguacate grande, en rebanadas
  - 2 pechugas de pollo a la parrilla, picadas
  - 1 taza de piñones
- Aderezo de cilantro y limón:
  - 1/4 taza de aceite de oliva
  - 1/4 taza de jugo de limón fresco
  - 2 cucharadas de cilantro picado
  - 1 diente de ajo picado
  - 1 cucharadita de agave
  - 1/8 cucharadita de chile en polvo
  - 1/8 cucharadita de comino molido
  - Sal y pimienta negra al gusto

## Instrucciones:

1. Lava la arúgula y colócala en un tazón grande para ensalada.
2. Agrega encima el mango, el aguacate, el pollo y los piñones.
3. En un tazón mediano aparte, mezcla con un batidor el aceite de oliva, el jugo de limón, el cilantro, el ajo, el agave, el chile en polvo y el comino para preparar el aderezo. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Vierte el aderezo de cilantro y limón sobre la ensalada.
5. ¡Sirve fresca y disfruta!



# Mango, avocado and arugula salad

The potassium and omega-3s in avocado, as well as the folate in arugula, can help reduce the stress that leads to gum disease, canker sores, and other oral health problems.

## Ingredients:

- Salad:
  - cups arugula
  - 1 large mango, sliced
  - 1 large avocado, sliced
  - 2 grilled chicken breasts, chopped
  - 1 cup pine nuts
- Cilantro-lime dressing:
  - 1/4 cup olive oil
  - 1/4 cup fresh lime juice
  - 2 tablespoons chopped cilantro
  - 1 clove minced garlic
  - 1 teaspoon agave
  - 1/8 teaspoon chili powder
  - 1/8 teaspoon ground cumin
  - Salt and black pepper to taste

## Instructions:

1. Rinse arugula and place it in a large salad bowl.
2. Top with mango, avocado, chicken and pine nuts.
3. In a separate medium bowl, whisk together olive oil, lime juice, cilantro, garlic, agave, chili powder and cumin to make dressing. Season with salt and black pepper to taste.
4. Drizzle the cilantro-lime dressing mixture on the salad.
5. Serve fresh and enjoy!