

Momenti di piacere con Brunos

Insalata di barbabietole rosse, carote e mango



30 minuti



4 porzioni

Ingredienti

300 g	barbabietole rosse cotte
1	mango
30 g	frutta essicata
2	carote di diversi colori
1	cipolla rossa
1 manciata	germogli
	Succo di carota
	Salsa per insalata
	Bruno's Fitness

La nostra insalata di barbabietole rosse, carote e mango non è una gioia soltanto per il palato, ma anche per gli occhi. La combinazione insolita di barbabietola e mango con carote conferisce all'insalata un gusto dolce e aromatico.

Preparazione

1. Rompere le barbabietole cotte in pezzi della grandezza di un pollice e farle marinare con la salsa per insalata Bruno's Fitness e un po' di succo di carota. **2.** Sbucciare il mango, tagliarlo a striscioline e formare quattro rosette. **3.** Tagliare a dadini il resto del mango e mescolarlo con le barbabietole cotte. **4.** Tagliare a fettine la frutta essicata, le carote e la cipolla rossa. **5.** Mettere in una ciotola le barbabietole cotte con il mango. **6.** Disporvi sopra le rosette di mango. **7.** Decorare con le carote, i germogli e la frutta essicata. **8.** Versare sopra il tutto qualche goccia di salsa per insalata Bruno's Fitness.

Buon appetito!



brunosbest.ch