

## Langostinos con mango picante



### Ingredientes para 4 personas

- 1 pizca de cayena molida.
- 1 mango.
- 4 cucharadas de caldo de pescado.
- 200 g de langostinos cocidos pelados.

### Preparación

- 1) Pelar el mango, añadirle el caldo de pescado y la pizca de cayena molida. Triturar bien con la batidora hasta que quede un puré fino.
- 2) Colocar en una cucharita de servir aperitivos un poco de puré de mango, colocar encima un trozo de unos 2 cm de langostino y espolvorearlo con pimentón ó perejil picado.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 69,79 Kcal.; Proteínas: 9,84 g; Hidratos de carbono: 6,50 g;  
Grasas: 0,51 g;

### Comentario

Los langostinos son un alimento poco energético con una relación favorable de grasas poliinsaturadas frente a saturadas.

El mango es una fruta rica en provitamina A y vitamina C, que como antioxidantes contribuyen a reducir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas las cardiovasculares o degenerativas. Además la cayena sería un buen sustituto de la sal.

Se trata de un aperitivo especialmente indicado para personas hipertensas y por su bajo aporte energético es muy útil también para dietas hipocalóricas.