

ENSALADA DE ESPÁRRAGO BLANCO



| Fácil



| 15 min.



| 2 raciones



| 2,95 €/ración

INGREDIENTES

- 1 tarro espárragos blanco en conserva
- 150 g brotes verdes
- 4 rabanitos
- 1 manzana
- 6 nueces
- 1 c.s. vinagre de manzana
- 1 c.s. mostaza en grano
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Lavar los brotes verdes o rúcula, rábanos y la manzana. Cortar los rábanos y la manzana en láminas.
2. Cortar los espárragos y las nueces en trozos y juntar todo.
3. Hacer a parte una vinagreta con el vinagre, aceite, mostaza, sal y pimienta. Colocar por encima de la ensalada y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	198 Kcal	15,7 g	15,2 g	9 g	1 g	4 g	5,5 g	3 g



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Los espárragos destacan por su contenido en fibra, así como sus propiedades diuréticas y antioxidantes.
- La parte más fibrosa del tallo la puedes guardar y aprovecharla en cremas o caldos.
- La temporada de espárragos es de marzo a junio, prueba a hacer esta receta con espárragos blancos frescos. A continuación, te indicamos cómo cocinarlos:
 1. Ponemos a hervir una olla con agua, por cada litro de agua ponemos 6 gr de sal y 2 gr de azúcar (para eliminar el sabor amargo).
 2. Con un pelador pelamos cada espárrago, quitando solo la parte superficial, desde la yema a la base, y cortamos unos 2-3 cm de la base.
 3. Con una goma o un hilo hacemos un manojo. Cuando el agua esté a punto de hervir los metemos dejando las yemas fuera del agua.
 4. El agua no tiene que hervir a borbotones, solo estar a punto de hervir. Los dejamos unos 12-15 min
 5. Les damos la vuelta y sumergimos en el agua la parte de las yemas, cocemos durante 8-10 min.
- Guarda los tarros de cristal para hacer tus propias conservas.