

Ensalada de Espárragos

Los **espárragos** son una **verdura diurética**, muy **baja en calorías** y **alto aporte en fibra**, por ello es **aconsejada en dietas de pérdida de peso, personas con retención de líquidos, estreñimiento, diabetes y/o colesterol**. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas A, B9, K y C.

INGREDIENTES:

- 1 Manejo de espárragos verdes
- 150g Tomates cherry variados
- 1 Huevo duro
- 2 Cucharadas de queso "cottage" o requesón
- 10g Nueces
- 5ml Aceite oliva
- 5ml Vinagre de Módena

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar los espárragos, cortarlos en trozos de 4-5cm y escaldar en agua hirviendo 3 minutos.
2. Escurrir, refrescar con agua fría y reservar en la nevera
3. Mientras, pelar el huevo, trocear, lavar los tomates y partir por la mitad.
4. Aliñar los espárragos con el aceite y vinagre. Colocar en la base del plato.
5. Repartir por encima el huevo, los tomates y el queso cottage
6. Decorar con unos trocitos de nuez.