

Receta de Ensalada Primavera con Espárragos

11 Mayo 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo la receta de esta rica **Ensalada Primavera con Espárragos**, es ideal para tod@s l@s que quieran hacer algo de dieta y queda riquísima para cualquier estación del año, seguro que os gustará.

Ingredientes

- Espárragos (un tarro o lata)
- Tomates (uno o dos)
- Atún en aceite (una o dos latas)
- Mayonesa casera (al gusto)
- Orégano
- Pimienta negra
- Aceite
- Vinagre
- Sal

Modo de Preparación

1. Escurrir el agua de los espárragos y colocarlos en una fuente o plato
2. Lavar los tomates y partarlos en rodajas muy finitas, ponerlos encima de los espárragos
3. Abrir el atún y poner encima de las rodajas de tomate
4. Añadir la mayonesa al gusto
5. Espolvorear un poco de pimienta negra y orégano al gusto
6. Aliñar con aceite, vinagre y sal al gusto
7. Servir y....buen provecho!!!