

## Receta de Ensalada de Verduras

08 Ene 2018



Buenos días a tod@s, espero que hayáis pasado unas felices Fiestas Navideñas y que los Reyes Magos os hayan dejado muchos regalos, y como seguro que tod@s necesitamos hacer algo de dieta después de tantas celebraciones, para este lunes os dejo una rica **Ensalada de Verduras** que os irá fenomenal para rebajar los excesos cometidos.

### Ingredientes

- Calabacín (uno o dos)
- Calabacín amarillo (uno)
- Espárragos verdes (un manojito)
- Zanahorias grandes peladas (dos)
- Aceite de oliva
- Zumo de limón (dos o tres cucharadas)
- Sal y Pimienta (al gusto)
- Queso parmesano rallado

### Modo de Preparación

1. Poner un cazo con agua al fuego y cuando hierva, echar los espárragos cortados en diagonal y hervirlos dos o tres minutos, escurrir y dejar enfriar
2. Con un pelador de verduras cortar los calabacines y las zanahorias en tiras largas, colocar en una fuente
3. Añadir los espárragos a la fuente
4. En un bol pequeño, mezclar un chorro de aceite, el zumo de limón, la sal y la pimienta y mezclar bien todo
5. Verter la mezcla sobre las verduras
6. Decorar con queso parmesano rallado
7. Servir fresquita y...buen provecho!!!