



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	258 Kcal
Proteínas:	14.2 g
Grasa Total:	10.4 g
Colesterol:	39.6 mg
H. de Carbono:	17.5 g
Fibra Dietética:	6,2 g
Sodio:	375 mg

ENSALADA DE ESPINACAS CON SALTEADO DE JAMÓN Y CREMA DE PALTA AL MORRÓN

Ingredientes

- 2 Bolsas de espinacas frescas, lavadas y secas
- 1 Bolsa de espárragos frescos
- 1 Bandeja de champiñones cortados en cuartos
- 200 g de Jamón de pavo cortado en tiritas
- Sal y pimienta a gusto
- 3 Láminas de pan de molde integral cortado en cubos
- ½ Cucharadita de merkén
- ½ Cucharadita de orégano
- ½ Cucharadita de estragón
- 2 Cucharadas de aceite de oliva

Aderezo

- 1 Tarro de crema SVELTY® (157 g)
- 1 Palta grande molida
- ½ Taza de leche líquida
- 1 Pimentón rojo cortado en cubos pequeños

Preparación

- 1.- En una olla con agua hirviendo cocina los espárragos durante 20 segundos aproximados hasta dejarlos al dente. Escurre el agua y déjalos en una fuente con agua fría para cortar su cocción obtener su punto al dente.
- 2.- Aparte, calienta una sartén con un toque de aceite de oliva y saltea los champiñones durante unos segundos, añade el jamón y condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto, una vez listo retira del fuego y reserva. Aparte, deja el pan de molde sobre una lata de horno de manera extendida, condiméntalos con pimienta, orégano, merkén y aceite de oliva. Lleva a horno fuerte de 180°C durante 10 min. aprox. dando vuelta de vez en cuando y dejarlos bien dorados.
- 3.- Para el aderezo, junta la palta molida con la crema

SVELTY® y la leche líquida, añade el pimentón picado y mezcla bien; condimenta con sal y pimienta a gusto. Una vez todo listo, acomoda las hojas de espinacas y sobre éstas coloca los espárragos, jamón, champiñones y los crutones. Vierte un poco de salsa recién preparada en forma decorativa y sirve de inmediato.

