

Lista de ingredientes para la receta Ensalada “verdísima”

Ingredientes

- Espárragos 30 Unidades
- Sal y Pimienta A gusto
- Aceite De Oliva 40 cc

Puré de brócoli

- Sal y pimienta negra
- Manteca 200 g
- Miel 2 cdas.
- Brócoli 1 k
- Jengibre 30 g

Corazones de brócoli rosados

- Aceite De Oliva 2 cdas.
- Cebolla Morada 150 Cantidad necesaria
- Agua 1/2 Taza
- Azúcar 3 cdas.
- Tallos de brócoli 1 Unidad
- Remolacha 30 g
- Sal 1 cdas.
- Vinagre de jerez 1/4 Taza

Hoja frita

- Aceite para freír Cantidad necesaria
- Hojas de brócoli 15 Unidades

Vinagreta de puerro

- Mezcla de lechuga 500 g
- Aceto balsámico 1 1/2 Taza
- Agua 1/2 Taza
- Azúcar 12 cdas.
- Aceite De Oliva 3 Taza
- Sal 3 cdas.
- Puerro 240 Cantidad necesaria