



ENSALADAS

Antipasto de Champiñones, Espárragos y Alcachofas



4 porciones



Nivel: Fácil



10 minutos

Ingredientes

- 250 gr de champiñones frescos
- 500 gr de espárragos naturales
- 1 taza de corazones de alcachofas frescos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de orégano
- $\frac{3}{4}$ taza de vinagre
- 1 pizca de pimienta negra
- $\frac{1}{2}$ taza de pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- 2 cucharadas de cilantro fresco cortados finamente

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	127
Proteínas (g)	5,1
Lípidos (g)	6,6
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	11,1
Sodio (mg)	151,8
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Cocinar los espárragos por 15 a 20 minutos y los corazones de alcachofa por 20 minutos aproximadamente.
- Pelar los champiñones o en su defecto, limpiar con un paño para sacar el exceso de tierra y cortarlos en dos.
- Saltear los champiñones y posteriormente unirlos con los otros ingredientes.
- Aderezar con aceite, vinagre, pimienta y orégano. Servir frío.