

## Ensalada de Espárragos y Huevo Poché

Para esta ensalada

- 1- En una sartén poner una cucharadita de aceite de oliva o de coco.
- 2- Agregar los espárragos.
- 3- Sumarle las verduras que te gusten y tengas: yo usé zanahoria, morrón verde y chauchas.
- 4- Condimenta con una cucharadita de cúrcuma y una 1/2 de curry, sal y un chorrito de salsa de soja.
- 5- Sartenealo por unos minutos y exprimirle 1/4 de limón por arriba.
- 6- Servido con rúcula y un huevo poché.

\*Recordà que las ensaladas hay que aderezarlas en el momento de servir las.

Esta es una ensalada que no necesita un aderezo en particular, porque ya tiene el huevo.

Yo la condimente con un rico aceite de oliva, sal y p

