

shoot de espárragos

Ingredientes:

- 1 kg de espárragos
- 1 pizca de guindilla en polvo
- 1 pizca de flor de sal

Preparación: Pelar los espárragos y retirar los extremos duros. Licuarlos directamente en la licuadora. Sazonar el zumo con un poco de guindilla y flor de sal.

Idea para decorar: Acompañar este zumo con un salmón semicrudo y cintas de espárragos verdes.

Beneficios: El espárrago es depurativo y diurético.

Otra idea: Este zumo de espárragos puede incorporarse en una salsa para acompañar los platos de pescado o carnes blancas.

