

# Láminas de espárragos con legumbres



## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 500gr de espárragos
- 100gr de guisantes descarnados
- 100gr de habas desgarradas
- 4 huevos
- Aove
- Sal



## ELABORACIÓN

Se pelan los espárragos con la ayuda de un pelador y una vez ya pelados se lavan.

A continuación, se hacen láminas con los espárragos con una mandolina o de un pelador, y se colocan en agua fría, para reservarlas para utilizarlas posteriormente.

Cocer los guisantes durante unos minutos con un poco de sal. Escurrir el agua de cocción y se dejan enfriar.

Hacer lo mismo con las habas.

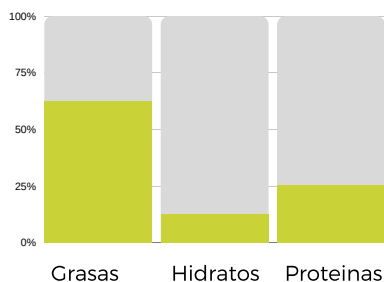
Posteriormente, en una sartén se coloca un poco de aceite y se añaden las láminas de espárragos, los guisantes y las habas. Todo se saltea unos minutos (el tiempo suficiente para que se hagan las láminas de los espárragos).

Para emplatar, se rompen los huevos, pero en este caso se utilizarán solo las yemas, por lo tanto separarlas de las claras. Se coloca en el fondo del plato la yema y sobre ella las verduras calientes (que tengan bastante temperatura).

Finalmente, se puede decorar con unas virutas de jamón. Y ya estaría lista esta receta de láminas de espárragos con legumbre.

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	227.25 kcal	91.36 kcal
Grasas	15.69 g	6.31 g
Hidratos	7.08 g	2.84 g
Proteínas	14.3 g	5.75 g
Fibra	4.02 g	1.61 g
Sal	1.54 g	0.62g



### Consejo:

Se recomienda ingerir este plato poco después de haberla emplatado por la yema del huevo