



## Receta de Huevos con Espárragos

Para principiantes.  
Tiempo: 30a 40 min.

Ingredientes (4 personas)

8 huevos. 150 gr. de hojaldre.  
16 espárragos en conserva.  
8 lonchas de salmón ahumado.  
6 cucharadas de salsa mayonesa.

Cómo se elabora:

Horneamos durante 15 o 20 minutos el hojaldre cortado en 8 cuadrados o rectángulos finos. Escalfamos los huevos en agua caliente con sal y un chorro de vinagre, durante unos 2 minutos, de la siguiente manera: en una cazuela baja con agua, sal y vinagre, todo ello muy caliente y sin hervir, introducimos el huevo cascado y con ayuda de una espumadera envolvemos la clara sobre la yema según se va cocinando. La clara que dará cuajada sobre la yema líquida. Colocamos encima del hojaldre el salmón, después los huevos escalfados, bien escurridos y unas tiras de espárragos. Acompañamos con salsa mayonesa.



## Receta de Espinacas Salteadas con Pasas y Piñones

Dificultad: Fácil  
Tiempo: 15 a 20 min.

Ingredientes (4 personas)

2 manojos espinaca frescas Sal.  
100 gramos de piñones. 100 gramos de pasas  
4 cucharadas de aceite de oliva.  
4 tostadas de pan con tomate.

Como se elabora:

Para reducir el tiempo de elaboración de esta receta podemos utilizar espinacas congeladas, de esta forma sólo habrá que cocerlas sin necesidad de lavarlas. Si preferimos recurrir a espinacas frescas echaremos mano de la receta original. Limpiamos los manojos de espinacas, cortamos las hojas en trozos grandes, y quitamos el tallo. Remojamos las pasas durante una hora con agua. Ponemos una sartén a calentar, añadimos el aceite de oliva y doramos ligeramente las pasas y los piñones. Añadimos las espinacas, salteamos rápidamente y servimos sobre unas tostadas de pan con tomate horneadas al horno.



## Receta de Zumo de Sandía y Naranja

Dificultad: Fácil  
Tiempo: 5 a 10 min.

Ingredientes (4 personas)

1 kilo de naranjas.  
1 limón.  
400 gramos de sandía,

Cómo se elabora:

Introducimos las frutas en la nevera durante 2 horas ya que, para la elaboración del zumo, deben estar frías. Exprimimos en un exprimidor las naranjas y el limón. Colamos el zumo de naranja y reservamos. Pelamos y troceamos la sandía. Posteriormente la licuamos. Mezclamos los zumos resultantes de la naranja y la sandía en una jarra fría. Servimos el zumo al momento en vasos fríos decorados con un trocito de naranja.



## Receta de Surtido de Frutas con Yogur y Muesli

Dificultad: Fácil  
Tiempo: 5 a 10 min.

Ingredientes (4 personas)

4 yogures naturales. 8 cerezas.  
10 gramos de azúcar. 50 gramos de muesli.  
2 kiwis. 2 melocotones,

Cómo se elabora:

Pelamos los kiwis y melocotones y con un sacabolamos damos forma a los trocitos de fruta, Lavamos las cerezas y quitamos la pepita central con ayuda de un cuchillo fino. Mezclamos el yogur con el azúcar y movemos hasta formar una crema homogénea. Vertemos los yogures en un bol y sobre ellos colocamos las frutas y el muesli. Servimos al momento.