

# Ensalada de primavera



**Dificultad:** □□□□

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 25min , Número de porciones: 4

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/ensalada-de-primavera>

## Preparación

Cocinar las arvejas, habas y espárragos en una olla con agua hirviendo y un puñado de sal por unos 8 minutos o hasta que todo esté tierno. Escurrir, retirarles a las habas su piel y reservar. Cortar los zucchini en tajadas bien finas y a todo lo largo, con mandolina o pelapapas, y blanquearlas en agua hirviendo con sal. Retirar y reservar sobre papel absorbente. Para el aderezo, mezclar el jugo de limón con el resto de los ingredientes, y presentar aparte o volcado sobre las verduras acomodadas en la fuente de presentación.

## Ingredientes

- 400 grs. Chícharos - Arvejas
- 2 paquetes Espárragos verdes
- 400 grs. Habas
- 3 Zucchini
- 1 Limón
- 1 pocillo Aceite de oliva
- 1 cucharadita/s Mostaza suave
- 1 cucharada/s Miel de Abejas
- 1 cucharada/s Perejil picado

## Categorías

Un día normal, Todo el año, Vegetales, Rápida, Familia, Ensalada

