TOMATE PICADO, ESPÁRRAGOS BLANCOS Y FIAMBRE DE PAVO

1 raciones | 7 min | Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
185 kcal	26 g
Grasas	**Carbohidratos**
4 g	11 g
Fibra	**Sal**
4 g	2.5 g

Ingredientes

- 200 g de tomate
- 100 g de espárragos blancos
- 100 g de fiambre de pavo
- 50 g de [url]salsa-de-yogur[/url]

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lavar el tomate bajo agua fría.
2. Secar el tomate y cortarlo en dados de tamaño similar.
3. Escurrir los espárragos blancos y cortarlos en trozos.
4. Colocar el tomate en un bol amplio.
5. Añadir los espárragos blancos sobre el tomate.
6. Incorporar el fiambre de pavo en tiras o dados.
7. Prepara la receta [url]salsa-de-yogur[/url] y añádela al bol.
8. Mezclar suavemente hasta integrar todos los ingredientes.
9. Servir frío o a temperatura ambiente.

Consejos

- Corta el tomate en dados regulares: mejora la textura y hace que la salsa de yogur se reparta mejor.
- Escurre bien los espárragos antes de trocear para que la mezcla no quede aguada.
- Para una presentación más “gourmet”, coloca los ingredientes por secciones en el plato y añade la salsa al final.
- Si lo preparas con antelación, añade la salsa de yogur justo antes de servir para mantener el tomate más firme.

- Sirve frío o a temperatura ambiente, según temporada y preferencia.