

DESAYUNO ENERGÉTICO CON SALSA VERDE

Sirve: **3**
Tiempo de **10** Actas
preparación:
Tiempo de **10** Actas
cocción:
Tiempo **20** Actas
total:

INGREDIENTES

- 1 taza de espinacas tiernas
- sal
- 1 taza de perejil
- 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de corazones de cáñamo
- 1 taza de aceite de oliva
- 4 rebanadas de tocino
- 1 taza de rúcula
- 1 huevo
- 10 consejos sobre los espárragos

DIRECCIONES

1. Para la salsa verde, mezcle la rúcula, el aceite de oliva, el perejil, los dientes de ajo, las espinacas tiernas y los corazones de cáñamo en una licuadora y mezcle hasta que esté suave

- 2. Disponga el tocino cortado en anillos y coloque el tocino en el horno a 325 F y cocine hasta que esté hecho**
- 3. Introduce 3-4 puntas de espárragos en cada anillo de bacon y añade la salsa verde, salpimienta y cocina durante otros 12-15 minutos**
- 4. Sacar del horno y servir**