

COLAZIONE ENERGETICA CON SALSA VERDE

Dosi: **3**
Tempo di **10** Verbale
preparazione:
e:
Tempo di **10** Verbale
cottura:
Tempo **20** Verbale
totale:

INGREDIENTI

- 1 tazza di spinaci baby
- sale
- 1 tazza di prezzemolo
- 4 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di cuori di canapa
- 1 tazza di olio d'oliva
- 4 fette di pancetta
- 1 tazza di rucola
- 1 uovo
- 10 consigli sugli asparagi

INDICAZIONI PER L'USO

- 1. Per la salsa verde, mescolare la rucola, l'olio d'oliva, il prezzemolo, gli spicchi d'aglio, gli spinaci baby e i cuori di canapa in un frullatore e frullare fino a ottenere un composto omogeneo.**

2. **Disporre la pancetta tagliata ad anelli e metterla in forno a 325 gradi e cuocerla fino a cottura ultimata.**
3. **Inserire 3-4 punte di asparagi in ogni anello di pancetta e aggiungere la salsa verde, cospargere di sale e pepe e cuocere per altri 12-15 minuti.**
4. **Togliere dal forno e servire**