



## ENSALADA DE ARÚGULA CON ADEREZO BALSÁMICO

### Ingredientes:

- 1 bolsa de arúgula
- 100 g de espárragos
- ½ litro de agua
- Sal
- Hielo
- 100 g de jitomates cherries
- Aceite de oliva
- 100 g de zarzamoras
- 100 g de frambuesas
- ½ taza de leche entera (125 ml)
- ½ taza de vinagre balsámico (125 ml)
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de aceite de oliva (250 ml)

### Procedimiento:

1. Calienta el agua hasta hervir y añade un poco de sal, agrega los espárragos y cuécelos durante 1 minuto. Retira e inmediatamente sumerge en agua con hielo. Escurre y córtalos diagonalmente en trozos pequeños. Reserva.
2. En una sartén muy caliente, agrega los jitomates cherries y ásalos. Añade un poco de aceite de oliva y sal. Reserva.
3. Para el aderezo, licúa la leche con el vinagre balsámico, el azúcar y la sal. Sin dejar de licuar vierte poco a poco y en forma de hilo el aceite de oliva.
4. En un tazón mezcla la arúgula con los espárragos, los jitomates cherries asados, las zarzamoras y las frambuesas. Baña con un poco de aderezo balsámico.

**Tiempo de preparación:**

15 minutos

**Grado de dificultad:**

Fácil

**Porciones:**

4

