



## Receita da Semana

### CREME DE ASPARGOS COM QUINUA

#### INGREDIENTES:

Quinoa cozida  
Alho  
Cebola  
Alho poró  
Aspargos  
Sal, pimenta e azeite a gosto

#### PREPARO:

Modo de preparo: comece fritando o alho, depois adicione a cebola e o alho poró picadinhos e refogue.

Limpe os aspargos. Basta pegar um descascador de cenoura e passar na parte de baixo do aspargo. Corte também a parte inferior do talo, que é mais fibrosa. Separe também a parte superior, da “florzinha”, que é mais macia. Utilize elas para enfeitar.

Pique o aspargo e refogue junto com o alho e a cebola. Adicione a quinoa já bem cozida e um pouco de água.

Processe até ficar cremoso.

Acerte sal, pimenta e adicione um pouquinho de azeite de oliva.

As “florzinhas” dos aspargos apenas frite na frigideira antiaderente com um pouquinho de azeite até amolecer.

É rapidinho. Monte os potinhos com o creme, os aspargo seu ainda use umas folhinhas de tomilho para decorar.

