

### Ingredientes

1 embalagem de Espargos

1 copo de Requeijão

1/2 copo de iogurte natural

1 colher (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de folhas de salsa

Sal e pimenta q.b.

200g de vagem

1 couve-flor

5 palmitos em conserva

2 cenouras

10 rabanetes;

20 cogumelos em conserva

1/2 pimentão cortado.

Preparação:

Bata no liquidificador o Requeijão, o iogurte, o azeite e as folhas de salsa e tempere a gosto. Cozinhe a couve-flor em água a ferver por 5 minutos. Aguarde. Corte as duas pontas de vagem e divida-a na diagonal. Cozinhe em água a ferver por 5 minutos. Aguarde. Divida os palmitos e os espargos na diagonal. Descasque as cenouras e corte-as em palitos. Corte os rabanetes ao meio. Coloque o molho no pimentão. Ponha o pimentão no centro da travessa e os legumes ao redor.