

Caliente el horno a 400° y forre una charola con papel encerado para hornear. Ponga a hervir una olla grande con agua y sal. Prepare un tazón grande de agua helada a un lado.

Ingredientes

Para los crutones:

- 2 dientes de ajo, pelados y cortados en 1/2
- 1 baguette, cortada a lo largo
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Para la ensalada:

- 3 cebollas verdes, rebanadas
- 1 1/2 tazas de frijoles cannelini cocidos
- 1 libra de espárragos o frijoles verdes, cortados en trozos de 1 pulgada
- 4 tazas de hojas verdes (arúgula, hojas verdes, espinacas), picadas
- Vinagreta de limón (ver receta)

Indicaciones

1. Para hacer crutones: Frote el lado cortado del ajo en la baguette. Luego, corte el pan en trozos de 1". En un tazón grande para mezclar, mezcle los cubos de pan con aceite de oliva, sal y pimienta. Colóquelos en una charola y hornee durante 10 a 15 minutos o hasta que estén tostados y crujientes.
2. Espárragos blancos/frijoles verdes: En una olla grande con agua hirviendo, añada espárragos/frijoles verdes y cocine por aproximadamente 1 minuto. Con una cuchara ranurada transfíralos a un recipiente con agua helada. Déjelos drenar y secar. ¡Los espárragos/frijoles verdes deben estar crujientes y de color verde brillante!
3. Prepare la vinagreta de limón.
4. En un tazón grande para mezclar, mezcle los crutones, las cebollas verdes, los frijoles, los espárragos/frijoles verdes, y verduras. Vierta la vinagreta sobre la ensalada y mezcle bien.
5. ¡Sirva y a disfrutar!