

## Espargos verdes, tomates-cereja, iogurte estilo grego e sementes



### Ingredientes

- Iogurte Estilo Grego Pur Natur
- 1 molho de espargos verdes
- 120 g de tomates-cereja
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo
- 1 colher de sopa de quinoa tufada
- Pimenta e sal marinho grosso

### Modo de preparação

Limpe os espargos, remova a parte púrpura dos espargos. Descasque os últimos centímetros com um descascador. Escalde-os em água fervente e salgada por 3 a 4 minutos. Arrefeça imediatamente sob água corrente fria, deixe escorrer.

Coloque os espargos e os ramos de tomate sobre um prato e regue com azeite. Coloque as sementes de girassol e de sésamo numa panela, despeje 1 colher de sopa de azeite e frite até estarem crocantes. Deixe escorrer no papel de cozinha.

Aqueça uma frigideira e grelhe os espargos e os tomates-cereja. Tempere com o sal marinho grosso e a pimenta.

Coloque os espargos em pratos e algumas colheres de iogurte grego sobre eles, coloque os tomates-cereja por cima e finalize com o crumble de sementes.