

**• Primer paso:
Poner a hervir las
papas y el coliflor**



**• Segundo paso:
Una vez estén
cocidos se colocan
en un bol**

**Tercer paso:
Procedemos a
triturar y
condimentar a
gusto**



Espárragos



**Primer paso:
Agregamos
mantequilla y ajo
al sartén**



**Segundo paso:
Salteamos los
espárragos por
unos 10 min**

Salmón con Croute



**Primer paso:
Salpimentamos el
salmón a gusto**



**Segundo Paso: Le
colocamos la capa
del croute de
Almendras y
llevamos al horno
15 minutos a 180°**

Croute de Almendras



**Primer paso :
Tostamos las
almendras , luego
Procedemos a
licuar**



**Segundo Paso: Una
vez trituremos las
almendras en la
licuadora, le
agregamos la
mantequilla y los
condimentos a
gusto**

Salsa de Mango



**Primer paso:
Sofreímos cebolla,
ajo y el mango**



**Segundo Paso: Una
vez sofrito y
condimentado el
mango se coloca
en la licuadora**



**Tercer paso :
Licuamos y
posteriormente
colamos para que
la salsa quede sin
grumos**