**22. Cena Umami**: a base de:

* Tosta a base de Tomate rosa/ parmesano/ anchoa
* Jamón
* Espárragos
* Champiñones
* Ensalada de espinacas con champiñones con aliño a base de soja, bonito fresco
* **Ensalada de espinacas**

Ingredientes para 4 personas

* **Espinacas** baby- una bolsa de 100g.
* **Champiñones**- nº 4 grandes cortados en láminas finas.
* Nueces nº 2 cortadas en trozos pequeños.
* Queso **parmesano** rallado en grande-50g.
* Aliño a base de: 25 g de **soja**, 25 g de aceite de oliva y 50 g. de miel con un poco de sésamo.

Elaboración:

1. Mezclamos los ingredientes, espinacas, champiñones, queso y las nueces, aliñar minutos antes de comer.
2. Pasamos por la plancha los tacos de bonito y los añadimos a la ensalada