



Espárragos con Limón y Parmesano

4 Porciones • 1 Porción = 5 a 6 Talles

INGREDIENTES

- 1 libra de tallos de espárragos
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- Pimienta negra recién molida a gusto
- Jugo de ½ limón
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. Lave los espárragos, séquelos bien y recorte los extremos duros (aproximadamente una pulgada). Revuelva los espárragos con aceite de oliva y pimienta negra.
3. Coloque los espárragos en una capa uniforme en una placa para horno.
4. Hornee durante 10 a 15 minutos.
5. Quite del horno, exprima jugo de limón y esparza el queso parmesano.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	5-6 spears
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 296mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families