



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