



Ensalada de Espárragos Asados

2 Porciones • 1 Porción = 6 Onzas de Espárragos con 1 Huevo

INGREDIENTES

- 12 onzas de espárragos frescos
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- ¼ cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra recién molida
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 huevos duros pelados y cortados
- 1 cucharada de queso parmesano rallado

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, mezcle los espárragos con 1 cucharada de aceite de oliva. Agregue una pizca de sal y pimienta.
2. Para una parrilla al carbón, coloque los espárragos transversalmente sobre la rejilla de una parrilla sin cubrir directamente sobre carbones medianos. Cocínelos durante 5 a 7 minutos hasta que los espárragos estén tiernos y crocantes y ligeramente asados dándolos vuelta cada tanto. Para una parrilla a gas, precaliente la parrilla. Disminuya el fuego a temperatura media. Coloque los espárragos transversalmente en la rejilla de la parrilla sobre el fuego. Cubra y ase como se describe arriba.
3. Pase los espárragos a una fuente para servir. Vierta el jugo de limón y el aceite de oliva restante.
4. Coloque los huevos cortados y el queso.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	6 Ounces
Asparagus with 1 Egg	
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 20g	26%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 190mg	63%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 95mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 511mg	10%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

