

Espárragos Asados con Parmesano

Los espárragos son una buena fuente de fibra y vitaminas A, C y ácido fólico. Son una excelente fuente de vitamina K. ¡Consuma sus vitaminas con este sabroso acompañante!

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación/cocción: 15 minutos

Fuente de la receta: foodnetwork.com/recipes/esparragos-asados-con-parmesano

Fuente de la foto: foodhero.org

Ingredientes

- 2 1/2 libras de espárragos frescos (aproximadamente 30 grandes)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de parmesano rallado

Ingredientes opcionales

- 2 limones cortados en rodajas, para servir

Pasos

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Si los tallos de los espárragos son gruesos, pele la mitad inferior de cada uno. Colóquelos en una sola capa sobre una bandeja y rocíelos con aceite de oliva. Espolvoree con sal y pimienta.
3. Ase por 15 a 20 minutos, hasta que estén tiernos.
4. Rocíe con el parmesano y devuelva al horno por un minuto más.
5. Sirva con rodajas de limón. (opcional)

Utensilios Necesarios

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Pelador
- Bandeja para hornear
- Pinzas o espátula



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 5 espárragos

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	114
Grasa total:	9.2 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	6 mg
Sodio:	400 mg
Carbohidratos totales:	7.3 g
Fibra dietética:	24 g
Azúcares totales:	0 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	6.7 g



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.32

Costo promedio/porción: \$1.72

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Espárragos, 3 libras



Añadir 1 al carrito
Queso parmesano rallado, 8oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

- Los espárragos suelen venir en manojos de 1 libra y para esta receta necesitará comprar 3 manojos. No se preocupe por lo que hará con esas 0.5 libras de espárragos que le sobran, ¡cocínelos también! Los espárragos adicionales no cambiarán el sabor del plato, pero podría darle sobras.
- Cuando los espárragos no están en temporada, los espárragos congelados y enlatados también son excelentes opciones.
 - Asegúrese de descongelar y secar primero los espárragos, si usa congelados.
 - Busque latas de espárragos con bajo contenido de sodio o sin sal agregada para reducir la cantidad de sodio en la receta. ¿No las encuentra? Enjuagar los espárragos enlatados también puede ayudar a reducir el sodio. Asegúrese de secarlos con una toalla de papel antes de usarlos.
- Aunque el aceite de oliva es una grasa no saturada muy saludable, también puede resultar costoso. Ahorre dinero y use cualquier aceite que tenga en casa.
- Agregue un poco más de sabor, sin calorías adicionales, agregando ajo granulado o picado antes de asar.

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.