

ESPÁRRAGOS GRATINADOS CON SALSA DE QUESO



Ingredientes

- 1 Salsa blanca MAGGI®
- 1 Tarro chico de crema SVELTY® 157g
- ¼ Cucharadita de curry
- Sal, pimienta
- ½ Taza de queso rallado
- 1 Clara de huevo
- 2 Kg. de espárragos cocidos al dente
- 1 Cucharada de mantequilla

Preparación

1.- En una cacerola prepara la salsa blanca MAGGI® según las indicaciones del envase, una vez lista retira del fuego y deja entibiar. Luego, agrega la crema SVELTY®, condimenta con curry, sal y pimienta, añade la mitad del queso rallado y finalmente la clara de huevo. Remueve bien con la ayuda de un batidor manual hasta homogenizar todos los ingredientes.

2.- Deja los espárragos sobre una fuente apta para horno y vierte la salsa preparada en el paso 1, espolvorea el resto del queso rallado y agrega un leve toque de pimienta. Lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 200°C y hornea durante 10 a 15 minutos aproximados hasta dorar la superficie.

3.- Una vez listos, retíralos del horno y acompaña con un trozo de pescado si deseas o carne como mas te guste.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	243 Kcal
Proteínas:	15.3 g
Grasa Total:	13.0 g
Colesterol:	33.0 mg
H. de Carbono:	19.3 g
Fibra Dietética:	5,6 g
Sodio:	464 mg