

GRATÍN DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes

- 1 Paquete de espárragos (500 g)
- 1 Taza de leche SVELTY®
- 1 Cucharada semi-colmada de maicena
- 1 Tarro chico de crema SVELTY® (157 g)
- 2 Huevos
- 1 Paquete de queso parmesano rallado (80 g)
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Retira la base del tallo de cada uno de los espárragos y luego córtalos en 3 o 4 partes según sea su tamaño. De inmediato pásalos por abundante agua hirviendo con un toque de sal solo durante unos segundos para avanzar su cocción. Luego, sepáralos en pocillos individuales y reserva.

2.- Mientras vierte la leche SVELTY® en una cacerola y condimenta con sal y pimienta a gusto, lleva a fuego medio-alto, una vez que hierva agrega la maicena disuelta en un poco de agua fría y remueve constantemente hasta que la preparación vuelva a hervir y se torne más espesa. Retira del fuego y entibia.

3.- Agrega a la preparación anterior la crema SVELTY® de una vez junto a los dos huevos, bate hasta integrar homogéneamente sus ingredientes. Vierte esta crema en cada uno de los pocillos con los espárragos y espolvorea el queso parmesano. Lléalos a horno durante 15 a 20 minutos a temperatura alta de 200°C hasta dorar bien la superficie. Retíralos del horno y sírvelos de inmediato.



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 178 Kcal |
| Proteínas: | 10.4 g |
| Grasa Total: | 11.2 g |
| Colesterol: | 87.5 mg |
| H. de Carbono: | 9.8 g |
| Fibra Dietética: | 1,4 g |
| Sodio: | 152 mg |