



ESPÁRRAGOS FRESCOS CON LIMONETA

Ingredientes

- ½ Limón
- 1 Paquete de espárragos (500 g)
- 2 Cucharadas de jugo de limón
- 4 Cucharadas de aceite
- 1 Pizca de sal
- 1 Pizca de pimienta

Preparación

1.- Calienta una olla con abundante agua caliente y con la mitad de limón, una vez que hierva agrega los espárragos. Cocina durante mínimo 3 minutos hasta que cambien de color y tantear su centro, este debe estar firme para que queden cocidos al dente.

2.- Una vez listo, retira del fuego y déjalos en un bowl con abundante agua fría con hielo, así cortas la cocción rápidamente y consigues mejores resultados.

3.- Para la limoneta solamente junta el jugo de limón con el aceite y condimenta con sal y pimienta. Remueve y baña los espárragos al momento de servirlos.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
15 minutos

Información Nutricional

Energía:	143 Kcal
Proteínas:	2.6 g
Grasa Total:	13.1 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	5.4 g
Fibra Dietética:	1,7 g
Sodio:	66 mg

Nota

Idealmente no agregues sal en la cocción, ya que de esta manera pierdes algunas propiedades nutricionales de los vegetales.

Por otro lado, puedes agregar un toque de bicarbonato para potenciar el color y mejorar su apariencia.