

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA CON QUESO



Ingredientes para 2 personas:

- ✓ Espárragos Trigueros 200g
- ✓ Aceite de oliva 30cc
- ✓ Queso rallado 100g
- ✓ Sal 6g

Preparación:

Poner el aceite a calentar en la sartén, cuando esté caliente incorporar los espárragos (previamente lavados) moverlos ligeramente hasta que se doren bien. A la hora de servir, espolvoreamos el queso rallado por encima.



Calibración del Plato

Kcal	343
Prot (g)	20
Hc (g)	2
Lip (g)	28
Fibra (g)	1
Colesterol (mg)	34
Na (mg)	1522