

Espárragos con Vinagreta de Mostaza

3 porciones

Las hierbas, las especias, el jugo de cítricos y la ralladura agregan un sabor y color fabulosos a los alimentos sin agregar sal, grasa o azúcar.

- 1.5 libras de espárragos, frotados suavemente con agua corriente fría, picados
- 2 cucharadas de vinagre (o sidra de manzana, o vino tinto o balsámico)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de mostaza (Dijon u otra)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los vegetales.
3. En una cacerola grande, hierva 8 tazas de agua y cocine los espárragos durante 3-4 minutos o hasta que estén tiernos.
4. Cuele los espárragos y colóquelos en un recipiente con agua fría.
5. Mezcla el vinagre, el aceite, la mostaza, el ajo en polvo, la albahaca, el orégano y la nuez moscada (opcional) en un recipiente aparte.
6. Cuele los espárragos nuevamente una vez que se enfríen y cúbralos con el aderezo de vinagreta de mostaza. Sirva.
7. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Notas:

En lugar de hervir los espárragos, puedes mezclarlos con la mezcla de vinagre y aceite y comerlos crudos.

Información Nutricional por Porción (1 taza): Calorías 90, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 120mg, Carbohidratos totales 10g, Fibra 5g, Azúcares totales 3g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 10%, Potasio 10%.

Fuente: Adaptado de Maine SNAP-Ed