

Espárragos salteados con parmesano

3 porciones



- 1 libra de espárragos, recortados
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los espárragos con agua corriente fría.
3. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue los espárragos y cocine durante 3-5 minutos, hasta que estén ligeramente tostados pero aún ligeramente crujientes. Para obtener espárragos más suaves, continúe cocinando durante 1 o 2 minutos más.
4. Cubra los espárragos con queso parmesano y caliente hasta que se derrita. Sazone con sal y pimienta, si lo desea. Servir inmediatamente.
5. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 90, Grasa total 6g, Grasa saturada 1g, Colesterol 5mg, Sodio 80mg, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 2g, Azúcares añadidas 0g, Proteína 5g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 6%, Potasio 8%.