

Espárragos Fritos al Horno

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

4 tz de espárragos

¼ tz de harina

1 huevo grande

1 tz de pan rallado/migas de pan

1 cdta de orégano

½ cdta de ajo en polvo

½ cdta de pimienta negra

¼ cdta de sal

Aceite en aerosol



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Trigo y Huevo

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 450°F.
3. Lave los espárragos y corte la base dura de los espárragos.
4. Ponga la harina en un tazón.
5. En otro tazón bata el huevo con un tenedor.
6. En un tercer tazón ponga el pan rallado/migas de pan.
7. Agregue el orégano, ajo, pimienta y sal al pan rallado/migas de pan y mezcle bien.
8. Pase los espárragos por la harina, luego por el huevo y luego por la mezcla de pan rallado/migas de pan. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol y coloque los espárragos en ella.
9. Hornee por 30 minutos.
10. Acompañe con salsa marinara, salsa "catsup"/"ketchup" o aderezo "ranch" bajo en grasa. ¡Disfrute!

Nota: Una receta apta para niños. ¡Permítale a los niños que ayuden en la preparación, deje que los niños empanicen!

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 2/3 taza (261g)

Cantidad por Ración

Calorías 130

%Valor Diario*

Grasa Total 2.5 g 3%

Grasa Saturada 0.5 g 3%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 45 mg 15%

Sodio 200 mg 9%

Carbohidrato Total 21 g 8%

Fibra Dietética 5 g 18%

Azúcares Totales 5 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 8 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 84mg 6%

Hierro 6mg 35%

Potasio 511mg 10%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 4.5