

**ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 6 unidades de espárrago, verde [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar los espárragos, eliminar los tallos duros y secar.
- 2º Pasar por la plancha caliente un par de minutos con un chorrito de aceite de oliva, hasta que se van dorando.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [100 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	43 kcal	2 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	6 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
SODIO	3 mg	3 mg	0 %