



ESPÁRRAGOS CON ALMENDRAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 25 g de almendra (sin cáscara)
- 400 g de espárragos trigueros
- 20 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta negra

LA PREPARACIÓN

- Calienta una sartén y tuesta las almendras durante dos minutos hasta que se doren muy ligeramente. Colócalas sobre papel absorbente. Limpia los espárragos. En otra sartén echa el aceite de oliva, coloca los espárragos uno al lado del otro y dejamos que se hagan durante unos minutos por ambos lados.
- Prepáralos a fuego más bien bajo para que se hagan bien por dentro. Mezcla con las almendras, da un par de vueltas durante un minuto al fuego y sirve inmediatamente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 1.9 g	Grasas 8.5 g
Kcal 98.7	Proteínas 2.9 g