

Espárragos A La Parrilla

Ingredientes:

- 1 libra de espárragos
- 2 dientes de ajo picados
- Spray de aceite de oliva para cocinar



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (231g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 5

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 10g 3%

Dietary Fiber 5g 20%

Sugars 4g

Protein 5g

Vitamin A 35% • Vitamin C 25%

Calcium 6% • Iron 25%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

Lavar y cortar las puntas de los espárragos. Coloque los espárragos uno al lado del otro sin tocar en una parrilla caliente y rocíe con aceite de oliva, enrolle y rocíe el lado opuesto. Espolvorear ajo picado sobre espárragos, Ase a fuego medio hasta que se quemen, volteo y agalle en el lado opuesto.