

Espaguetis con Espárragos Asados

Ingredientes:

1 ¼ libra de espárragos frescos, recortados
 ½ libra de espaguetis de trigo integral
 1 cucharada. aceite de oliva
 3 dientes de ajo finamente picados
 1 cucharada. tomillo fresco picado
 ⅛ cucharadita Hojuelas de pimienta roja
 ralladura de un limón
 3 cucharadas jugo de limón
 ½ cucharadita de sal



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
 Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 270 **Calories from Fat 40**

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 310mg **13%**

Total Carbohydrate 52g **17%**

Dietary Fiber 10g **40%**

Sugars 5g

Protein 12g

Vitamin A 25% • Vitamin C 25%

Calcium 6% • Iron 30%

*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	300mg
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:

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Rocíe la asadera con spray antiadherente. Propagar espárragos en la sartén y rocíe ligeramente con aceite en aerosol antiadherente. Ase hasta que esté ligeramente carbonizado en manchas y tiernas, 12-14 minutos.
3. Cuando esté lo suficientemente frío para manipular, córtelo en 1 ½ pulgada piezas.
4. Mientras tanto, cocine los espaguetis según instrucciones del paquete.
5. Mezclar el aceite, el ajo, el tomillo y las hojuelas de pimienta rojo en taza para microondas; microondas en alto solo hasta que esté tibio y fragante, 30-40 segundos.
6. Agregue la ralladura de limón, el jugo y la sal. Escurre los espaguetis, reservando ¼ de taza de líquido.
7. Mezcle los espaguetis, los espárragos y la mezcla de aceite en un bol con suficiente líquido reservado para humedecer uniformemente los espaguetis y los espárragos.