

GUISADO DE CHAMPIÑONES, ESPÁRRAGOS Y ESPINACAS

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 pieza de limón
- 1/4 cucharita de pimienta negra molida
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 taza de champiñones
- 1 manojo de espinacas
- 1 cucharita de sal
- 1 manojo de espárragos frescos
- 1/4 taza de queso parmesano rallado (opcional)



PROCEDIMIENTO

- Para el aderezo: moler en la licuadora el ajo picado junto con el jugo de un limón, el cuarto de taza de aceite de oliva extra virgen, la sal y la pimienta hasta integrar. Reservar.
- Trocear con las manos las espinacas y poner a remojar en agua con una gota de desinfectante durante 5 minutos. Escurrir y reservar.
- Eliminar la punta base de los espárragos y cortar el resto en tres partes, saltear en una sartén con aceite de oliva durante un par de minutos.
- Añadir los champiñones, incorporar las espinacas y continuar cociendo un par de minutos más.
- Sazonar con un poco de sal y pimienta.
- Servir, bañar con el aderezo y espolvorear con queso parmesano.
- Servir como guarnición o plato fuerte.

Cálculo Nutricional	Por Porción
Energía (Kcal)	78
Proteína (g)	4
Grasas o lípidos (g)	6
Carbohidratos (g)	4
Colesterol (mg)	10
Sodio (mg)	337.75