

Espárragos Fritos al Horno

Tipo de Receta: Plato para acompañar

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 4 T espárragos
- 1 huevo grande
- 1 T pan rallado
- ¼ T harina
- 1 cda orégano
- ½ cda ajo en polvo
- ½ cda pimienta negra
- ¼ cda sal
- Aceite en aerosol



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Precaliente el horno a 450 ° F
2. Lávese las manos.
3. Lave los espárragos
4. Corte la base dura de los espárragos
5. Ponga la harina en 1 bol.
6. En otro bol bata el huevo con un tenedor.
7. En un tercer bol ponga el pan rallado.
8. Agregue el orégano, el ajo, la pimienta y la sal al pan rallado y mezcle bien.
9. Pase los espárragos por la harina, luego por el huevo y luego por la mezcla de pan rallado.
10. Rocíe una bandeja para horno con aceite en aerosol y coloque los espárragos en ella.
11. Hornee por 30 minutos.
12. Acompañe con salsa marinara, salsa “cátsup” o aderezo “ranch” bajo en grasa. ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2/3 T

Cantidad por Ración

Calories 140	Calorías de Grasa 15
%Valor Diario*	
Grasa Total 2 g	3%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 45 mg	15%
Sodio 190 mg	8%
Carbohidrato Total 25 g	8%
Fibra Dietética 5 g	20%
Azúcares 2 g	
Proteína 8 g	
Vitamina C 10%	
Hierro 20%	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 4.5

Nota: Una receta apta para niños. ¡Permítale a los niños que ayuden en la preparación!

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/isp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station