Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Pasta agli asparagi

2 raciones 411 kcal

Ingredientes

- **200 g** espárragos trigueros
- **4**-5 scalogno (cebollas pequeñitas)
- Sal y pimienta
- **200 g** pasta
- Tomillo

POR RACIÓN

Proteínas	**15 g**
Grasas	**1,7 g**
Hidratos	**84 g**
Fibra	**6,6 g**

Elaboración

1. Cortamos la cola del espárrago y las tiramos
2. Luego cortamos las cabezas y las reservamos
3. Por último cortamos en rodajitas el resto
4. Cortamos las cebollitas en rodajas y sofreímos 5 minutos
5. Añadimos los espárragos cortados en rodajas y salpimentamos
6. Hervimos la pasta según fabricante
7. Añadimos agua de cocción a los espárragos para que se cocinen y queden más blanditos
8. Cuando falten dos minutos para que termine la pasta, la echamos en la sartén con la mezcla
9. Añadimos más agua de cocción para que acabe de cocerse la pasta
10. En una sartén ponemos un poco de aceite y salteamos las cabezas
11. Añadimos las cabezas salteadas y tomillo a la pasta

Hecho con CookNest