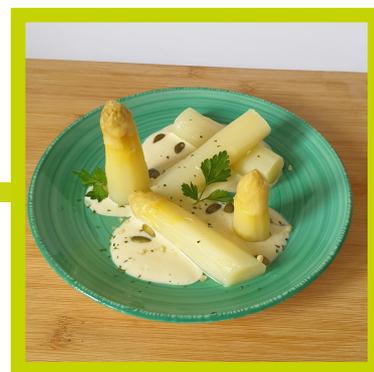


Espárragos frescos con mayonesa de huevo duro



INGREDIENTES (4 PERS)

- 1kg de espárragos frescos
- 2 huevos
- 25 g aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón
- Sal
- 1 rama de perejil fresco

nutrium
Centro de Nutrición y Dietética



ELABORACIÓN

En primer lugar cocemos los huevos, durante aproximadamente 14-15 minutos.

Pelamos los espárragos con un pelador de verduras, dejando las puntas sin tocar ya que esta parte es más tierna. En una cazuela ancha, con agua y sal, ponemos los espárragos a cocer, durante 10-15min. (Existen cazos especiales para los espárragos, donde quedan las puntas fuera del agua, pero podemos usar una cazuela o sartén convencional).

Para comprobar si están hechos, puedes pinchar con un cuchillo, si no hay resistencia, están ya listos. Los enfriamos en un bol con agua con hielo para cortar la cocción.

Mientras se cuecen los espárragos preparamos la mayonesa.

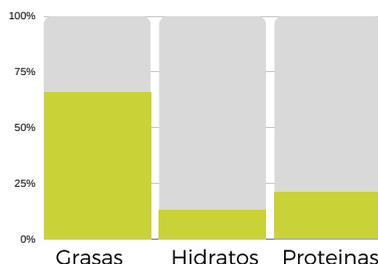
En un vaso de batidora ponemos todos los ingredientes, es decir, el huevo, el aceite, el zumo de ½ limón y la sal y poco a poco vamos triturando hasta obtener una crema homogénea.

Puedes colocar los espárragos en una fuente, con la mayonesa por encima, o en un bol aparte, o hacerlo en raciones individuales.

Finalmente, picamos unas hojas de perejil y las espolvoreamos por encima. También puedes añadir un poco de corteza de limón rallada o unos frutos secos picados.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	168.35 kcal	55.84 kcal
Grasas	11.4 g	3.78 g
Hidratos	5.21 g	1.73 g
Proteínas	8.13 g	2.7 g
Fibra	4.71 g	1.56 g
Sal	1.79 g	0.59 g



Consejo:

Esta mayonesa se puede mantener en el frigorífico un par de días en un recipiente tapada, ya que no contiene huevo crudo. Por este motivo es apta para niños y podemos consumirla en casa con toda la seguridad. Aunque la mayonesa es un alimento graso, sólo lo usamos de acompañamiento en una verdura así que no le tengas miedo a las calorías.

