



Espárragos a la Parrilla

Rinde: 4-6 porciones

Tamaño de porción: 1 taza

Ingredientes

1 manojo (~1lb)	Espárragos
1 cucharada	Aceite de oliva (o canola)
1/2 cucharadita	Ajo en polvo
1/4 cucharadita	Pimienta negra
1/2 unidad	Limón, zumo

Equipo

- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar
- Sartén de parrilla
- Pinzas

Método

1. Caliente una parrilla o sartén a fuego medio-alto
2. Para preparar los espárragos, quite las puntas leñosas y luego mezcle con aceite de oliva, pimienta y ajo en polvo
3. Colócalos en una parrilla precalentada o una sartén y cocine hasta que estén tiernos durante 5-8 minutos, volteando solo cuando se hayan formado marcas
4. Sirva con un chorrito de zumo de limón

Consejos útiles

- Si usa una sartén, cocine durante 6-8 minutos
- Los espárragos se pueden recortar rompiendolos por los extremos