

Espárragos con Orégano y Limón

Los **espárragos** son de los alimentos con **menor aporte calórico** (apenas 11kcal por cada 100g), son **muy ricos en fibra y en ácido fólico** (sobre todo los verdes), lo que los hacen especialmente **apropiados para la pérdida de peso, estreñimiento, diabéticos,...**

INGREDIENTES:

- 1 Manojó Espárragos
- 1 Diente de ajo rallado
- 1 Cucharada Aceite
- 1-2 Cucharadas zumo Limón
- ¼ Cucharadita orégano
- Una pizca de sal

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar los espárragos y quitar la parte dura, si son muy gruesos, se parten por la mitad
2. Poner la sartén al fuego para que se caliente bien con una pizca de sal.
3. Poner los espárragos en la sartén, cuando ya estén algo doraditos añadir un par de cucharadas de agua y tapar (para que queden tiernos) cocinar un par de minutos y destapar para que evapore todo el líquido.
4. Agregar el aceite, ajo rallado y orégano, remover.
5. Cuando empiece a dorarse el ajo, agregar el zumo de limón y servir