

# ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

## INGREDIENTES (8 porciones)

3 cdas. **Betis Extra Virgin  
Olive Oil & Mustard**  
10 espárragos frescos  
rebanados  
1 pqte. de pasta penne de  
14.5 oz. cocida (al dente)  
2 cdas. jugo de limón  
1 cda. cilantro fresco  
cortadito  
3 pimientos del  
piquillo rebanados  
3 cda. mayonesa libre de grasa  
Sal reducida en sodio  
y pimienta a gusto

## Valor Nutricional por servicio

250 Calorías  
60 Calorías de Grasa  
6g Grasa Total  
1g Grasa Saturada  
0g Trans  
0mg Colesterol  
520mg Sodio  
40g Carbohidratos  
2g Fibra  
2g Azúcar  
7g Proteína

## PROCEDIMIENTO

En una sartén a fuego medio alto, calentar el aceite. Agregar los espárragos, la pasta, el jugo de limón, el cilantro, los pimientos, sal y pimienta. Saltear por 3 minutos aproximados. Refrigerar.

### **Para servir:**

Agregar la mayonesa.

