



LANGOSTA ASADA

INGREDIENTES (4 porciones)	Valor Nutricional por servicio
1/4 taza Betis Extra Virgin Olive Oil & Garlic	260 Calorías
1 cebolla amarilla cortadita	140 Calorías de Grasa
1/2 taza vinagre de estragón (tarragon) Betis	15g Grasa Total
1 cda. Splenda Brown Sugar Blend	2g Grasa Saturada
1/4 taza perejil cortado	0g Trans
4 rabos de langosta	110mg Colesterol
Sal reducida en sodio	10mg Sodio
y pimienta a gusto	7g Carbohidratos
	1g Fibra
	4g Azúcar
	22g Proteína

PROCEDIMIENTO

En un recipiente profundo, mezclar el **Betis Extra Virgin Olive Oil & Garlic**, cebolla, **vinagre de Estragón Betis**, **Splenda Brown Sugar Blend**, perejil, sal y pimienta. Colocar los rabos de langosta y cubrirlos uniformemente con el marinado, tapar y refrigerar por un mínimo de dos horas. Precalear el horno a 350° F. En un molde profundo para hornear, colocar los rabos de langosta con el marinado sobre estos y hornear por 10 minutos aproximados. Servir inmediatamente.