

# SALTEADO DE ESPÁRRAGOS Y ALMENDRAS

🍴 4 PORCIONES ⌚ 20 MINUTOS

## INGREDIENTES

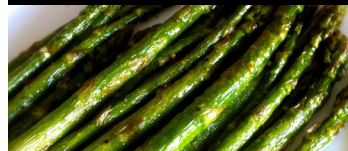
- |  |   |
|--|---|
| 1 1 libra de espárragos cortados en pedazos pequeños | 1 limón con el piel finamente rallado         |
| 1 taza de puerros cortados en tiritas finas          | 1 naranja con el piel finamente rallado       |
| 2 cucharadas de aceite de oliva                      | 2 cucharadas de almendras tostadas y cortadas |
| 2 dientes de ajo finamente picados                   | 1 cucharada de perejil finamente picado       |

SAL AL GUSTO

## INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio. Agregue el los espárragos y los puerros, y cocine por unos 3-4 minutos o hasta que los vegetales estén blanditos.
2. Agregue el ajo y el piel del limón y de la naranja, y cocine un minuto más o hasta que esté fragante.
3. Mueve los vegetales a un plato para servir. Pone las almendras, el perejil y sal gusto encima de todo.
4. ¡Sirva inmediatamente y disfruta!

FRESH COOKING AT  
BITES ESSEX MARKET



## CONSEJOS

- Los espárragos contienen mucha vitamina K, la cual es bueno para la salud de nuestros huesos.
- Los espárragos crecen en la primavera lo que significa que será más barata y sabrosa.
- Puede sustituir espárragos frescos para los que son enfriados durante el verano.

**TAG YOUR RECIPES!**

📷 #THATSAFRESHBITE

SALTEADO DE ESPÁRRAGOS Y ALMENDRAS