

Sautéed Asparagus

Serves 6

Ingredients

- 2 pounds asparagus (washed and trimmed)
- 1 tablespoon of canola or olive oil
- 2 teaspoons lemon peel (grated)
- 1 garlic clove (large, minced)
- 2 tablespoons lemon juice (fresh)

Directions

1. Cook asparagus in a large pot of boiling water until tender, about 4 minutes.
2. Drain, rinse with cold water to cool quickly, and drain again. Pat dry and reserve.
3. Add oil to a heavy large skillet over medium-high heat. Add lemon peel and garlic. Stir for 30 seconds.
4. Add asparagus and toss to coat. Sprinkle with lemon juice. Sauté until asparagus is heated through. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Asparagus is high in folate, which is good for pregnant women.

Espárragos Salteados

6 porciones

Ingredientes

- 2 libras de espárragos (lavados y cortados)
- 1 cucharada de aceite de canola o de oliva
- 2 cucharaditas de ralladura de limón amarillo
- 1 diente de ajo (grande y picado)
- 2 cucharadas de limón amarillo (fresco)

Instrucciones

1. Cocine los espárragos en una olla con agua hirviendo hasta que estén tiernos, alrededor de 4 minutos.
2. Escorra los espárragos, enjuáguelos con agua fría para enfriarlos rápidamente y escúrralos otra vez. Séquelos con una toalla de papel y resérvelos.
3. Añada el aceite a una sartén grande sobre fuego medio-alto. Agregue la ralladura de limón y el ajo. Revuelva durante 30 segundos.
4. Agregue los espárragos y revuelva. Rocíe el jugo de limón. Saltee los espárragos hasta que se calienten. ¡Buen provecho!

Información nutricional

Los espárragos tienen un alto contenido de ácido fólico, el cual es beneficioso para las mujeres embarazadas.