



## Espárragos y Morrones Asados

### *Sirve a cuatro como acompañamiento*

500 gramos (1 libra) de espárragos – descongele si está usando congelado

¾ partes de un morrón rojo grande – cortado del mismo grosor que los espárragos

1 diente de ajo picadito en lonjas finitas

Las hojas de dos palitos de tomillo fresco o 1 cucharilla de tomillo seco

Aceite de oliva

Sal y Pimienta

¼ de taza (unos 35 gramos) de queso Parmesano rallado

Caliente el horno a 220 grados C (450 F).

Esparza el espárrago y el morrón en una fuente (o dos) de horno en una sola capa. No amontone las verduras para que no transpiren. Esparza el ajo y el tomillo encima de las verduras. Agregue el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

Lávese las manos y mezcle bien para que todo este cubierto en el aceite, la sal y la pimienta. Vuelva a organizar las verduras y meta la fuente al horno por 15 minutos. Retire la fuente del horno y esparza el queso por encima de las verduras. Regrese la fuente al horno y cocine por unos 5 minutos más – hasta que el queso este derretido y dorado.

Retire del horno, sirva y disfrute. Buen provecho!

CALORÍAS 58.88; GRASA 1,71 grs (sat 0,92; 0,42 mono, poly 0,15); PROTEÍNA 4,92 grs; FIBRA 3,40 grs; CARBOHIDRATOS 7,59 grs; COLESTEROL 4,40 mg, 2,91 mg HIERRO; SODIO 661,99 mg; CALCIO 91,78 mg