

# ESPÁRRAGOS CON SALSA DE NARANJA



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,05€/ración

## INGREDIENTES

- 1 bote espárragos (450 g aprox) o frescos si están de temporada.
- 1/4 cebolla.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- 1 naranja (zumo y ralladura piel).
- 50 ml nata.
- Sal y pimienta.
- Aceite de oliva.
- Orégano.



## ALÉRGENOS



LÁCTEOS

DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS

## ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla. En una sartén, calentar con un poco de aceite y sofreír la cebolla a fuego medio hasta que empiece a tomar color.
2. Añadir el vino blanco, dejar reducir e incorporar el zumo de naranja.
3. Añadir sal y pimienta al gusto y dejar reducir unos minutos más.
4. Escurrir los espárragos mientras se reduce el zumo si son de pote. Si son frescos, saltear en una sartén hasta que estén tiernos.
5. Una vez la mezcla se ha reducido a la mitad, agregar la nata, calentar y rectificar de sabor si es necesario.
6. Retirar del fuego y agregar los espárragos. Servir el plato con orégano molido por encima.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 110 Kcal	hidratos de carbono 5 g	azúcares 5 g	Grasas 8 g	grasas saturadas 2,3 g	Proteínas 2 g	Fibra 1,5 g	Sal 0,7g
---	---------------------	----------------------------	-----------------	---------------	---------------------------	------------------	----------------	-------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes utilizar la piel de la naranja sobrante para saborizar agua o hacer infusion.
- Si sobran espárragos, ¡no los deseches! Guárdalos en un recipiente en el refrigerador para usarlos en otra receta. Aquí os dejamos una deliciosa receta de [crema de espárragos](#).

## CONSEJOS CONSCIENTES

- ¡Añade espárragos en tus comidas! Son una excelente fuente de antioxidantes, vitamina K, potasio y fibra.
- Incluir naranjas en tu alimentación puede contribuir a reforzar el sistema inmunológico debido a su alto contenido en vitamina C.
- Elige ingredientes locales y de temporada. Recuerda que la temporada de los espárragos se extiende desde el mes de marzo hasta junio. ¡Aprovecha la primavera para comprar espárragos frescos!