



# Espárragos con panko y parmesano

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 20 minutos.

**Equipamiento:** Asadera grande, papel de aluminio, 3 platos poco profundos, tazón pequeño para marinara (si lo usa)

**Utensilios:** Cuchillo, cucharas y tazas medidoras

## Ingredientes

Aerosol antiadherente

1/2 taza de harina común

1 cucharadita de ajo en polvo

1/4 cucharadita de pimienta negra

2 huevos

1/4 cucharadita de sal

3/4 taza de panko

1/2 taza de queso parmesano rallado

1 libra de espárragos

1 taza de salsa marinara (opcional)

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Coloque las parrillas del horno en la posición central y en la segunda posición más baja. Precaliente el horno a 425 grados. Recubra una asadera grande con borde con papel de aluminio y rocíe el papel de aluminio con aerosol antiadherente.
3. Agregue la harina, el ajo en polvo y la pimienta negra en un tazón poco profundo y mezcle para combinar. En un segundo plato poco profundo, bata los huevos y la sal hasta que estén bien mezclados. En un tercer tazón poco profundo, mezcle el panko y el queso parmesano.
4. Lave los espárragos y recorte las puntas duras. Trabajando con algunos trozos a la vez, pase los espárragos por la mezcla de harina, luego cubra con la mezcla de huevo y enrolle en la mezcla de panko y parmesano. Coloque los espárragos en la asadera de modo que haya un poco de espacio entre cada pieza.
5. Coloque la asadera en una rejilla en la mitad inferior del horno y hornee durante 10 minutos. Verifique que los espárragos estén crujientes y dorados, o déjelos en el horno durante otros 3 – 5 minutos. Sirva de inmediato.
6. Caliente la salsa marinara, si la usa, y sirva con espárragos para sumergir.

## Información nutricional:

Calorías 170

Grasas totales 5 g

Sodio 370mg

Carbohidratos totales 22g

Proteína 9 g