



## Churrasco con parrillada de verduras

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



### INGREDIENTES (4 personas)

- 150g de cebolla tierna (1 manojo)
- 800g de maíz cocido (4 mazorcas)
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de orégano picado
- 640g de espárragos trigueros (2 manojos)
- 1,1Kg de churrasco de ternera
- 40g de mantequilla
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 cucharada de aceite de oliva



### Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal. Opcional: pimentón picante o tabasco.

### Información nutricional per ración

Energía	494 Kcal
Hidratos de Carbono	49,3 g
de los cuales azúcares	11,3 g
Proteínas	40,1 g
Grasas	23,5 g
de las cuales saturadas	10 g
de las cuales monoinsaturadas	9,5 g
de las cuales poliinsaturadas	2,3 g
Fibra dietética	11,1 g



### Elaboración

- Preparar un recipiente con cuatro cucharadas de mantequilla y dejarlo a temperatura ambiente para que la mantequilla se ablande.
- Limpiar las cebollas, cortar la mayor parte del tallo y cocinarlas al microondas 6 minutos.
- Limpiar los espárragos, cortar la parte blanca y cocinarlos al microondas 3 minutos.
- Mezclar la mantequilla con la miel, el perejil picado y el orégano picado. Si se quiere dar un toque picante se puede añadir pimentón picante o tabasco.
- Pintar con aceite las verduras previamente cocidas, las mazorcas y la carne, salar al gusto y cocinar a la plancha.
- En el momento de servir, untar con la mantequilla condimentada.

### Características nutricionales:

Plato equilibrado con una diversidad de colores y sabores que aportarán a tu dieta antioxidantes, vitaminas y energía. El churrasco es una carne grasa muy energética.

### Nuestro consejo:

Consumo de forma ocasional alimentos altos en grasas saturadas como el churrasco y la mantequilla.

