

Espárragos gratinados

- 1 lata de espárragos blancos.
- Jamón de york.
- Lonchas de queso bajo en calorías (tipo "light").



Preparación

1. Envuelve cada espárrago con la loncha de queso y a continuación la de jamón.
2. Colócalas en una bandeja de horno y espolvorea con orégano.
3. Puedes darles un golpe de horno tradicional o se gratinan al gusto al microondas.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Yogur con bifidus
Fibra:	3-5 g.
Tiempo:	15-20 min.
Calorías:	200-300 Kcal.
Dinero:	Menos de 5 €.