

ASPARAGUS STICKS WITH HUMMUS



Servings

4 People



Cook time

10 Minutes



Calories

100

INGREDIENTS:

- 1 bunch of fresh asparagus
- 1 cup hummus

STEPS FOR COOKING:

1

Wash the asparagus thoroughly and pat dry. Trim the tough ends (about 1-2 inches from the bottom).

2

You can serve the asparagus raw or lightly steam it. To steam: Bring a pot of water to a boil and place a steamer basket over it. Add the asparagus to the basket, cover, and steam for about 2-3 minutes until tender-crisp. Remove and plunge into ice water to stop cooking, then pat dry.

3

Arrange the asparagus sticks on a plate. Serve with a bowl of hummus in the center for dipping.

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

PALITOS DE ESPÁRRAGOS CON HUMMUS



Porciones

4 Personas



Hora de cocinar

10 Minutos

Calorías

100

INGREDIENTES:

- 1 manojo de espárragos frescos
- 1 taza de humus

PREPARACIÓN:

1 Lave bien los espárragos y séquelos. Recorte los extremos duros (aproximadamente a 1 o 2 pulgadas del fondo).

2 Puede servir los espárragos crudos o cocinarlos ligeramente al vapor. Para cocinar al vapor: hierva una olla con agua y coloque una canasta vaporera sobre ella. Agregue los espárragos a la canasta, cubra y cocine al vapor durante aproximadamente 2-3 minutos hasta que estén tiernos y crujientes. Retirar y sumergir en agua con hielo para detener la cocción, luego secar.

3 Disponer los palitos de espárragos en un plato. Sirva con un plato de hummus en el centro para mojar.

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES