

Trigueros con salsa rosada

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 15 '
- 4



Comentario nutricional

El espárrago es fuente de fibra. El espárrago verde tiene mayor cantidad de vitaminas y minerales que el blanco.

Modo express

1. Limpie los espárragos eliminando la parte más dura; córtelos por la mitad.
2. Ponga en la cubeta el ajo, la cebolla picada y el aceite y programe el menú Freír/Sofreír a 172º durante 15 minutos. A los 5 minutos añada los trigueros, y cuando falten 8 minutos añada el agua, el tomate y la bechamel; remueva.
3. Sazone, cierre la tapa y espere a que acabe el programa. Sirva con el queso rallado.