

Aspargos cozidos no vapor com três molhos



Ingredientes (para 2 porções)

1 maço de aspargos verdes*

Para os molhos:

1 iogurte desnatado (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

Ervas frescas

Maionese com baixo teor de gordura (limitar em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Páprica doce

Legumes variados (cebola, pimentão, cenoura etc.)

Limão

Azeite de oliva extra virgem

Preparo

1. Lavar e cortar os aspargos.
- 2- Colocar um pouco de água para ferver em uma panela e posicionar em cima um escorredor do mesmo diâmetro que a panela.
3. Colocar os aspargos no escorredor, tampar com um prato e deixar cozinhar durante 4 ou 5 minutos aproximadamente, até que estejam macios. Reservar.
4. Picar as ervas frescas e misturar com o iogurte desnatado.
5. Misturar a páprica com a maionese.
6. Espremer o suco do limão e misturar com os legumes bem picados e uma colherada de azeite de oliva.
7. Servir os aspargos acompanhados dos três molhos.

*Se desejar, substitua os aspargos por vagem manteiga e cozinhe utilizando a mesma técnica.