

# ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

---

- **ACCIÓN DIURÉTICA, LAXANTE Y POCAS CALORÍAS:**

## RECOMENDADO:

- ✓ Retención de líquidos
- ✓ Estreñimiento.
- ✓ Sobrepeso u obesidad

## EVITAR:

- ✓ Problemas renales
- ✓ Niveles altos de ácido úrico y gota.

## RECETAS SALUDABLES

### ESPÁRRAGOS TRIGUEROS EN...

- ❖ PARRILLADA DE VERDURAS A LA PLANCHA
- ❖ REVUELTO CON GAMBAS O CON HUEVO ESCALAFADO
- ❖ SALTEADOS CON SETAS Y JAMÓN SERRANO
- ❖ ROLLITOS DE JAMÓN YORK O SERRANO