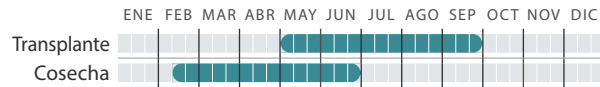


Todo sobre espárragos

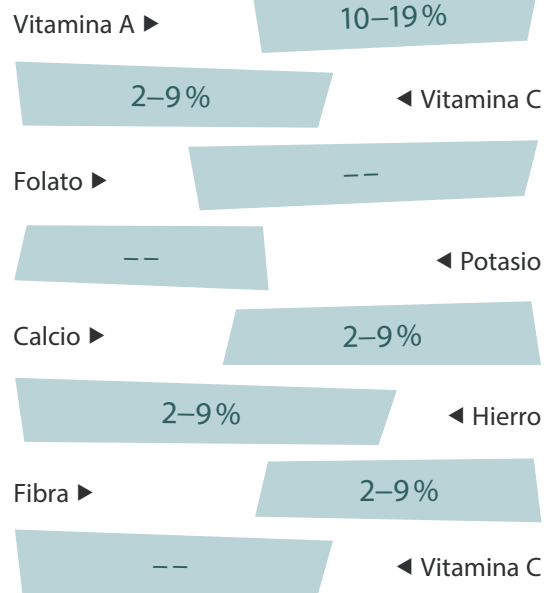
Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

Nutrientes poderosos

Los espárragos contienen nutrientes clave que benefician su salud · ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).



ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

- * Los fitoquímicos que dan a los espárragos su color verde ayudan a tener una visión saludable y puede reducir el riesgo de ciertos cánceres.
- * ¡Tanto los espárragos blancos como los verdes provienen de la misma planta! Cuando la planta atraviesa el suelo, la exposición a la luz solar la vuelve verde. La variedad blanca se cultiva bajo la tierra.

Distribuido por



Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.



Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. September 27, 2021



ESPÁRRAGOS



Cómo elegir y preparar espárragos

- ❧ Elija espárragos que sean crujientes, redondos y rectos con puntas bien puntiagudas. No elija espárragos si las puntas han comenzado a florecer y abrirse.
- ❧ Elija espárragos del mismo grosor para que el tiempo de cocción sea el mismo.
- ❧ Guárdelos en el refrigerador en una bolsa de plástico. Úselos dentro de tres o cinco días.
- ❧ Antes de cocinar, lávelos bien y recorte aproximadamente una pulgada del extremo de los tallos si están duros.
- ❧ Los espárragos son mejores cuando se cuecen al vapor hasta que estén tiernos. Colóquelos en una olla con aproximadamente una pulgada de agua. Cocine de 4 a 7 minutos, o hasta que se pinchen fácilmente con un tenedor.



Sopa de espárragos

Rinde 4 porciones

- 1 cebolla, picada
- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo, picado
- 1 libra de espárragos frescos, cortados en trozos de 1 pulgada
- 1 taza de caldo vegetal o de pollo
- Pizca de pimienta
- 1 taza de leche baja en grasa

- 1 Coloque cebolla, aceite y ajo en un plato apto para microondas y cocine en el microondas a temperatura ALTA por 2 minutos.
- 2 Agregue espárragos, caldo y pimienta. Tape y cocine en el microondas a temperatura ALTA por 6 a 8 minutos.
- 3 Retire del microondas y haga puré en una licuadora.
- 4 Regrese la mezcla al mismo plato. Agregue leche y cocine en el microondas a temperatura MEDIANA hasta que esté caliente.

Frittata de primavera

Rinde 3-4 porciones

- 2 cucharadas de aceite
- 1/3 de taza de cebolla finamente picada
- 2 tazas de espárragos finos cortados en trozos de 1 pulgada
- 4 huevos
- 1/2 taza de leche sin grasa
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado

- 1 Coloq. la rejilla en la parte superior del horno. Precaliente el broiler.
- 2 En una sartén resistente al horno de 10 pulgadas, caliente el aceite a fuego ALTO. Reduzca a fuego MEDIO y agregue las cebollas. Saltee unos 4 minutos o hasta que estén blandas. Agregue los espárragos y cocine por 2 minutos o hasta que estén tiernos pero crujientes.
- 3 En un tazón pequeño, bata los huevos, la leche y la pimienta hasta que se mezclan. Agregue el queso. Agregue la mezcla de huevo a las verduras. Baje el fuego a BAJO y cocine hasta que la mezcla de huevo esté casi lista (unos 4 minutos).
- 4 Usando guantes de cocina, mueva la sartén al broiler y cocine hasta que la mezcla comience a dorarse (unos 4 minutos o hasta que el centro esté 165°F.) Sirva caliente.

Espárragos rostizados

Rinde 3-4 porciones

- 15 a 20 tallos de espárragos frescos
- 1 a 2 cucharaditas de aceite

- 1 Precaliente el horno a 425°F.
- 2 Lave y seque los espárragos.
- 3 Coloque en una sola capa en una bandeja y rocíe con aceite.
- 4 Hornee en el centro del horno, revisando después de 8 min.
- 5 Están listos cuando se pinchan fácilmente con un tenedor.