



# ¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



## Fundamentos de los Espárragos

### Compra\$ y Ahorro\$

- ✿ Busque tallos firmes con puntas firmemente cerradas. El color puede ser un verde brillante, un blanco cremoso o incluso morado.
- ✿ Los tallos con el mismo grosor se cocinarán en la misma cantidad de tiempo.
- ✿ El espárrago puede tener la mejor calidad y precio más bajo cuando se cosecha localmente, por lo general en abril y mayo.
- ✿ El espárrago está disponible enlatado y congelado.

*El espárrago es una fuente excelente de vitamina K, la cual ayuda a fortalecer los huesos.*



### Matemáticas de los Espárragos:

Una libra = 12 a 15 tallos,  
 9 a 10 pulgadas de longitud y  
 1/2 a 3/4 de pulgada de grosor  
 = 3 tazas de espárragos cortados  
 = 2 1/2 tazas de espárragos cocidos



### Variedades de Espárragos

Por lo general, los tallos más finos son más delicados y tiernos; los tallos más gruesos tienen un sabor más fuerte y una textura más firme. Los tallos más gruesos se pueden cortar en diagonal en pedazos más pequeños para cocinar más rápidamente.

- ✿ Verde – la variedad más común.
- ✿ Blanco – cubierto de tierra mientras crece, impide que se desarrollen los pigmentos verdes. Se considera un manjar y por lo general cuesta más que el verde.
- ✿ Morado – se caracteriza por un alto contenido de azúcar y menos fibra que el verde. La piel es de color borgoña o morado, pero la carne es de color verde pálido a blanco cremoso. El cocinar puede ocasionar que se muestre más la parte verde. No es tan frecuente y puede costar más que la variedad verde.

### Almacenar Bien Desperdiciar Menos



- Refrigere los espárragos frescos por hasta 5 días.
  - Coloque los tallos en una pulgada de agua como un ramo de flores y cubra con una bolsa de plástico.
- 
- Envuelva los extremos cortados en una toalla de papel húmedo y cubra la toalla con plástico.

- Lave con agua corriente fría justo antes de usar. Quite los extremos que estén demasiado duros.
  - Mantenga un extremo del tallo en cada mano y doble suavemente.
  - 
  - Menos desperdicio: Corte y deseche la pulgada inferior de los tallos, luego pele los extremos de base más duros.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2017 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

# Cómo Cocinar con los Espárragos

## Prepare los Espárragos de Muchas Maneras

El espárrago se cocina en poco tiempo. Cocínelo hasta que apenas esté tierno. Los tallos más gruesos tardan más en cocinarse. Los espárragos cocidos demasiado o recalentados pueden volverse amargos y fibrosos o blandos.

- **Hierva** o blanquee en suficiente agua para cubrir los tallos.
- **Cocine** al vapor sobre agua hirviendo.
- **Saltee** o sofría en una pequeña cantidad de aceite o grasa.
- **Ase** en el horno o en la parrilla hasta que esté ligeramente dorado.

## Espárragos Asados

### Ingredientes:

- 1 libra de **espárragos**, cortados
- 1 cucharadita de **aceite**
- Pizca de **sal y pimienta**

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Deje los tallos enteros o corte en trozos más cortos.
3. Mezcle los espárragos con aceite, sal y pimienta. Coloque en una sola capa en una bandeja para hornear grande.
4. Ase por 12 a 15 minutos o hasta que los trozos queden ligeramente dorados.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 2½ tazas

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 15 minutos

Pruebe espárragos fríos (crudos o sobras de espárragos cocidos) en las ensaladas.

## Espárragos y Champiñones en Panecillo Tostado

### Ingredientes:

#### 4 Panecillos ingleses

- ¼ de taza de **cebolla**, finamente picada
- 1 taza de **champiñones**, picados
- 1½ cucharaditas de **aceite**
- ½ libra de **espárragos**, cortados y rebanados transversalmente en pedazos redondos de un grosor de ¼ de una pulgada
- ¾ cucharadita de tomillo u **orégano** o **albahaca** molida
- 1½ cucharaditas de **vinagre**
- 3 onzas (¾ de taza) de **queso mozzarella**, rallado

Pizca de **sal y pimienta**

### Preparación:

1. Tueste las mitades de panecillo y coloque en una bandeja para hornear en una sola capa.
2. En una sartén grande, sobre fuego medio alto, saltee las cebollas y champiñones en aceite, revolviendo frecuentemente, hasta que apenas empiecen a dorarse.
3. Añada el espárrago, condimentos y vinagre. Saltee, revolviendo frecuentemente, hasta que los espárragos apenas estén tiernos. Sazone ligeramente con sal y pimienta.
4. Divida la mezcla de verduras igualmente en las mitades de los panecillos. Cubra cada panecillo con queso rallado.
5. Ase los panecillos hasta que se derrita el queso. Esté atento a los panecillos para evitar que se quemen demasiado.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 8 mitades de panecillo

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo para cocinar:** 15 minutos



• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos.

• Enséñeles a los niños a:

- romper el extremo duro de los tallos.
- lavar verduras bajo agua fría corriente.
- tostar los panecillos ingleses.