



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de los Espárragos



## Compre y Ahorre

- ❁ Busque espárragos con tallos firmes y puntas bien cerradas. Evite los tallos que se vean flácidos o marchitos.
- ❁ El grosor del tallo no determina su calidad. Todos los tamaños, desde delgados hasta gruesos, pueden ser tiernos y sabrosos.
- ❁ Elija tallos que sean de tamaño similar. Serán más fáciles de preparar y cocinar uniformemente.
- ❁ Elija espárragos locales para obtener el mejor sabor y calidad. Encuéntralos frescos en Oregón en abril y mayo.
- ❁ Los espárragos también están disponibles enlatados y congelados.

Los espárragos son una excelente fuente de folato, que ayuda a producir nuevas células y es importante para un embarazo saludable.



## Cultive Espárragos

- ❁ Cultivar espárragos vale la pena porque pueden producir tallos frescos hasta por 30 años.
- ❁ Las plantas necesitan un espacio grande con pleno sol y suelo que drene bien.
- ❁ Empiece a sembrar en el interior o encuentre plantas de un año (llamadas coronas o raíces) en las tiendas de suministros de jardinería.
- ❁ Espere dos o tres años para cosechar las lanzas para que las raíces crezcan fuertes. Una planta madura proporcionará de 1/2 a 1 libra de tallos cada año.
- ❁ Los espárragos verdes y morados crecen de diferentes variedades de plantas, pero los verdes y los blancos crecen de la misma planta. Cuando las lanzas crecen a través del suelo, la exposición a la luz solar las vuelve verdes. Las lanzas serán blancas si se cubren mientras crecen.

## Almacene Bien Desperdicie Menos

❁ Refrigere los espárragos frescos hasta por cuatro días.

• Coloque los tallos de pie en 1 pulgada de agua como un ramo de flores y cubra con una bolsa de plástico.

○  
• envuelva los extremos cortados en una toalla de papel y cubra la toalla con plástico.

❁ Enjuague con agua fría de la llave justo antes de usar.



❁ Para preparar, quite los extremos duros:

• Sostenga el extremo de un tallo en una mano y la mitad del tallo en la otra mano. Doble suavemente para romper.

○  
• corte la pulgada inferior de los tallos, luego pele los extremos más duros de la base de ser necesario.



# Disfrute los Espárragos

## Espárragos Rostizados

### Ingredientes:

- 1 libra de **espárragos**, cortados
- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 1 pizca de **sal** y una pizca de **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 el aceite, la sal y la pimienta. Coloque en una sola capa en una bandeja para hornear grande.
4. Rostice por 12 a 15 minutos o hasta que los brotes de espárragos queden ligeramente dorados.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 2 tazas

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 15 minutos

Visite  
[FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es)  
para obtener  
deliciosas recetas  
de espárragos

## Espárragos y Hongos en Panecillo Tostado

### Ingredientes:

- 4 **panecillos ingleses** (English muffins)
- 1 ½ cucharaditas de **aceite vegetal**
- ¼ de taza de **cebolla** finamente picada (de cualquier tipo)
- 1 taza de **hongos**, picados
- ½ libra de **espárragos**, cortados y rebanados transversalmente en pedazos redondos de un grosor de ½ pulgada
- ¾ de cucharadita de **tomillo**, **orégano** o **albahaca** seca
- 1 ½ cucharaditas de **vinagre** o jugo de limón
- 1 pizca de **sal** y una pizca de **pimienta**
- 3 onzas (¾ de taza) de queso **mozzarella rallado**

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Tueste las mitades de panecillos ingleses (English muffins) y coloque en una bandeja para hornear en una sola capa.
3. Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio alto. Saltee las cebollas y los hongos, revolviendo frecuentemente, hasta que apenas empiecen a dorarse.
4. Añada los espárragos, el tomillo y el vinagre. Revuelva frecuentemente, hasta que los espárragos apenas estén tiernos, aproximadamente 3 a 4 minutos. Añada la sal y la pimienta.
5. Encienda el horno a la configuración de rostizado.
6. Divida la mezcla de verduras en las mitades de panecillos. Cubra cada panecillo inglés con queso rallado.
7. Rostice los panecillos por 30 segundos o hasta que se derrita el queso. Esté atento para evitar que se quemem.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 8 mitades de panecillo

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo para cocinar:** aproximadamente 15 minutos



**¡Los Niños Pueden!**

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

- arrancar el extremo leñoso de los tallos.
- enjuagar las verduras bajo agua fría de la llave.
- tostar los panecillos ingleses.