

# Espárragos

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija tallos de espárrago frescos y puntiagudos. Evite los espárragos marchitos o secos.
- Para preparar los espárragos, enjuáguelos y quíteles los extremos de los tallos. Cueza suavemente al vapor para lograr el mejor sabor.
- Para mantener los espárragos frescos, guárdelos en una bolsa plástica en el refrigerador y consúmalos en 3-5 días.
- Los espárragos contienen fibra, que lo ayudan a mantener un funcionamiento intestinal regular.



## Picadillo de vegetales

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite
- 1 cebolla cortada en trozos pequeños
- 1 patata cortada en trozos pequeños
- 1 zanahoria cortada en trozos pequeños
- 1 manojo de espárragos (o 1/2 libra) cortados
- 1 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta a gusto
- 8 huevos, fritos o escalfados (opcional)

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Cocine la cebolla, la patata y las zanahoria a fuego medio hasta que estén ligeramente doradas, aproximadamente 15 minutos. Revuelva con frecuencia.
3. Agregue los espárragos y el caldo. Cocine hasta que los espárragos estén blandos, aproximadamente 3-5 minutos.
4. Continúe la cocción hasta que el caldo se haya evaporado y el fondo del picadillo esté crujiente.
5. Sirva cada porción de picadillo coronada con un huevo, si así lo desea. ¡Disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

## Vinagreta de espárragos

### Ingredientes:

- 2 manojos de espárragos (o 2 libras)
- 3 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 cucharadita de pimienta
- Sal a gusto

### Instrucciones:

1. Cocine los espárragos en una olla grande con agua hirviendo hasta que estén tiernos, aproximadamente 3 minutos. Escorra y enfríe.
2. En un bol grande, mezcle el vinagre, la cebolla, el aceite, el ajo, la pimienta y la sal.
3. Agregue los espárragos y revuelva.
4. ¡Sirvalo y disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.



## Consejos rápidos

- Pique los espárragos y agréguelos a una sopa o guiso, o fríalos en poco aceite, revolviendo constantemente.
- Cueza espárragos al vapor. Sirvalos con una salsa baja en grasas.
- Ase los espárragos a la parrilla y corone con queso cortado en tiras.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!