

# ESPÁRRAGOS



¡Este mes, Nebraska Harvest of the Month se centra en los espárragos! Tu escuela preparará recetas con espárragos como parte del programa de comidas escolares.

Te invitamos a probar junto a tu familia la receta de espárragos incluida en este boletín. Involucra a tu familia en la selección y preparación de los espárragos. Los niños se divertirán rompiendo la parte inferior de los tallos de los espárragos para quitar la parte leñosa de la planta. Cuando los niños ayudan a preparar comida saludable, es más probable que la prueben (¡los adultos también!)

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, Y COCINA

- Elige tallos firmes y cerrados con puntas de color verde a morados.
- Corta los tallos y colócalos en un vaso con 1 a 2 pulgadas de agua para ayudar a mantener la frescura. Cubre con una bolsa de plástico y úsalos en 2-3 días
- Se puede comer crudo, al vapor, salteado, a la parrilla y asado.

## VALOR NUTRICIONAL

Los espárragos son una excelente fuente de vitamina K y una buena fuente de vitamina A.

## DISPONIBILIDAD TEMPORAL



## ESPÁRRAGOS ASADOS CON AJO Y PARMESANO

### Ingredientes:

- ½ libra de espárragos frescos
- 3 dientes de ajo picado
- 3 cdas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

### Direcciones:

1. Precalienta el horno a 425°Fahrenheit. Cubre una bandeja para hornear con borde con papel de aluminio.
2. Enjuaga los espárragos y recorta la parte inferior. Extiende en una capa sobre la bandeja para hornear forrada con papel de aluminio.
3. Rocía un poco de aceite de oliva sobre los espárragos. Añade sal, pimienta, ajo y queso al gusto.
4. Hornea durante 8 minutos y sirve inmediatamente. ¡Disfruta!

Fuente: [belleofthekitchen.com/2016/03/16/garlic-parmesan-roasted-asparagus](http://belleofthekitchen.com/2016/03/16/garlic-parmesan-roasted-asparagus)



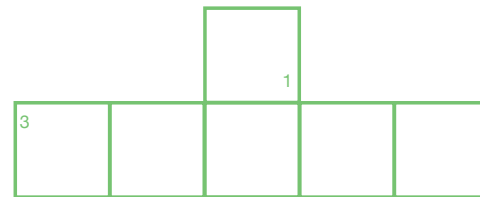
## APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# CRUCIGRAMA DE ESPÁRRAGOS



## Al Otro Lado De

1. Los espárragos se vuelven verdes debido a la exposición a este
2. La parte de la planta del espárrago que te comes
3. Los espárragos son parte de esta familia
4. Se necesitan \_\_\_\_ años antes de que los espárragos estén listos para cosechar

## Abajo

1. Un programa que trabaja con escuelas y agricultores para proporcionar alimentos locales a las escuelas de todo el país
2. Los espárragos suelen ser verdes, pero pueden ser de este color (el opuesto al negro)