

Food Explorer Discovery...

Asparagus

Asparagus is rich in nutrients, including folate. Folate is important to help prevent birth defects.

PICK OF THE CROP:

Choose firm, fresh asparagus with compact tips and smooth stems. Both thin and thick spears can be tender. Spears grow either thin or thick from the ground and don't get thicker with age. Store asparagus in the refrigerator with the cut ends wrapped in damp paper towels. Trim the spears before cooking by bending the stalks (closest to the cut end) until they snap. They naturally break where the spears start to get tough. Cook only until the spears are bright green and still somewhat firm.

FUN FACTS:

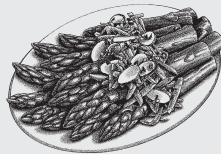
- Asparagus comes in many colors – green, white, and purple. White and green asparagus come from the same plant. If it's covered with soil as it grows, it stays white. But if it grows in the sun, it turns green.
- A stalk of asparagus can grow as much as ten inches in one day!
- Asparagus is a member of the lily family, along with onions and garlic.
- Asparagus spears grow out of crowns buried in sandy soil. The spears are ready to eat only a few weeks a year. So enjoy this fresh, spring treat while you can!

A yummy & healthy **RECIPE!**

Baked Asparagus and Parmesan Cheese

Serves 4

- 1 pound asparagus, bottom of stems removed
- 1 teaspoon vegetable or olive oil
- 1 tablespoon Parmesan cheese, grated
- 1½ tablespoons bread crumbs
- 1 fresh lemon, sliced (optional)



TIP: Asparagus is a good source of vitamin A, C and fiber. Enjoy tender asparagus raw with a dip, or chopped and tossed into a salad.

1. Preheat oven to 450° F.
2. Wash and prepare asparagus.
3. Gently mix asparagus with oil and lay in an even layer in a medium baking dish.
4. Sprinkle Parmesan cheese on top and then top with bread crumbs.
5. Bake for about 10 minutes or until asparagus is crisp.
6. Serve with a lemon slice on top, if desired.

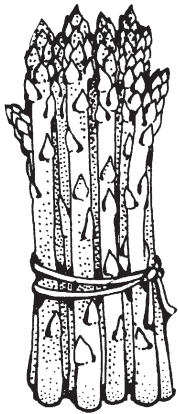
Nutrition Facts: Serving size: about ½ cup; Calories: 50; Fruits and Vegetables: ½ cup; Fat: 2 g; Fiber: 2 g; Sodium: 50 mg

Source: Adapted from Produce for Better Health Foundation (PBH).

MORE MATTERS! Fruit and Veggie Tips for Parents:

- Place 3 or 4 asparagus spears and some cheese in a tortilla. Roll it up, heat it, and enjoy!
- Try roasted asparagus! Toss spears in olive oil and minced garlic. Then spread them in a single layer on a baking sheet. Roast uncovered in a 450° F oven for 12 minutes, turning the spears once or twice as they cook. If you like, sprinkle the roasted spears with balsamic vinaigrette.
- Top whole wheat crackers with chopped asparagus (either raw or cooked). Sprinkle with shredded mozzarella cheese and microwave just until the cheese melts.

Explorar descubrimiento de Alimentos...



Espárragos

LO MEJOR DE LA COSECHA:

Escoja espárragos firmes y frescos con cabezas compactas y tallos lisos. Pueden ser suaves aunque tengan los tallos gruesos o finos. Los tallos crecen gruesos o finos desde el principio, y no se engrosan con la edad. Guarde los espárragos en el refrigerador cubriendo las partes cortadas con papel toalla húmedo. Antes de cocinarlos, doble los tallos hasta que se partan solos y recorte para acabar. Pude los tallos antes de cocinar doblándolos (cerca del lado cortado) hasta que rompan. Cocine solamente hasta que los tallos estén de color verde brillante y algo firmes.

El espárrago es rico en nutrientes, incluyendo folato. El folato es importante pues ayuda a prevenir defectos congénitos.

DATOS CURIOSOS:

- Hay espárragos de muchos colores—verdes, blancos, y morados. Los espárragos verdes y blancos vienen de la misma planta. Si los cubre la tierra mientras crecen, entonces se quedan blancos. Pero si les pega el sol, se hacen verdes.
- ¡Un tallo de espárrago puede llegar a crecer hasta 10 pulgadas en un día!
- Los espárragos pertenecen a la familia liliácea al igual que el ajo y las cebollas.
- Los tallos de espárrago crecen de una corona enterrada bajo tierra arenosa. Los tallos son comestibles sólo algunas semanas por año. ¡Así que disfrute de esta golosina de primavera mientras dure!

¡Una **RECETA** rica y saludable para probar!

Espárrago al horno con queso parmesano

Porciones: 4

- 1 libra de espárragos, la base de los tallos debe removerse
- 1 cucharadita de aceite vegetal o de oliva
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 1½ cucharadas de migas de pan
- 1 limón fresco en rodajas (opcional)



1. Precaliente el horno a 450° F
2. Lave y prepare los espárragos
3. Mezcle suavemente los espárragos con el aceite y tiéndalos en una hoja de hornear plana.
4. Rocíe queso parmesano y luego termine esparciendo las migas de pan.
5. Cueza alrededor de 10 minutos o hasta que el espárrago esté crujiente.
6. Si prefiere, sirva con una rodaja de limón encima.

SUGERENCIA: El espárrago es una excelente fuente de vitamina A, C y fibra. Pruebe los espárragos crudos y suaves con una salsa dip.

Datos Nutricionales: tamaño de la porción: ½ taza; calorías: 50; frutas y verduras: ½ taza; grasa: 2 g; fibra: 2 g; sodio: 50 mg

Fuente: Adaptado de la Fundación de Cosechas para una Mejor Salud (PBH por sus siglas en inglés).

¡CUANTO MÁS MEJOR! Consejos para padres sobre frutas y vegetales:

- Coloque 3 o 4 espárragos con queso en una tortilla. ¡Enróllelo, caliente, y disfrute!
- ¡Pruebe el espárrago a la brasa! Mezcle los espárragos con aceite y ajo picado. Luego espárralos en una lata de hornear. Ase sin cubrir durante 12 minutos a 450° F, volteando los tallos una o dos veces durante su cocción. Si prefiere, rocíe los espárragos con vinagre balsámico.
- Cubra galletas salinas integrales con espárragos picados fino (ya sea crudos o cocidos). Rocíe con mozzarella rallada y coloque en el microondas el tiempo suficiente para que el queso se derrita.