

Espárragos

Los espárragos son buenos al vapor, asados, salteados o cocinados en el microondas. Se pueden usar en ensaladas, pastas, sopas o comer crudo con su salsa favorita. La mayoría de los espárragos son de color verde a morado, pero hay variaciones que son moradas y blancas.



¿POR QUÉ DEBERÍA COMER ESTO?

Los espárragos son una buena fuente de fibra que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedades del corazón. La fibra también es importante para la función intestinal adecuada y ayuda a reducir el estreñimiento. También proporciona una sensación de saciedad con menos calorías. Los espárragos también tienen vitamina A para la salud ocular y vitamina C para la cicatrización de heridas.



HAGA UNA BUENA SELECCIÓN

Evite los tallos flácidos o marchitos. Elija espárragos con puntas secas, compactas y cerradas sin olor. EWlija espárragos más delgados si prefiere tallos más tiernos.

ALMACENAMIENTO ADECUADO

Guarde los espárragos sin lavar envolviendo los extremos cortados de los tallos en una toalla de papel húmeda y colocándolos en una bolsa de plástico. Almacenar en el refrigerador hasta por cuatro días.

¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA 				X	X	X						
MERCADO 					X	X						

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

¿CÓMO PODRÍA USAR ESTO?

- Haga un omelet con espárragos, queso feta y tomates cherry
- Agregue espárragos a la sopa, ensalada o pasta
- Haga una merienda rápida y sabrosa untando queso blando en una galleta integral y cúbrala con un trozo de espárragos
- Cubra los espárragos con aceite de oliva y saltee, cocine a la parrilla, ase o fría al aire durante 5 a 8 minutos, según el grosor de los espárragos