

# Espárragos con Vinagreta de Mostaza 3 porciones

**N**  
EXTENSION



Información Nutricional por 1/3 porción: Calorías 90, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 120mg, Carbohidratos totales 10g, Fibra 5g, Azúcares totales 3g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 10%, Potasio 10%.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón. Enjuague los espárragos .
2. En una cacerola grande, hierva 8 tazas de agua y cocine los espárragos durante 3-4 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Cuele los espárragos y colóquelos en un recipiente con agua fría.
4. Mezcla el vinagre, el aceite, la mostaza, el ajo en polvo, la albahaca, el orégano y la nuez moscada (opcional) en un recipiente aparte.
5. Cuele los espárragos nuevamente una vez que se enfríen y cúbralos con el aderezo de vinagreta de mostaza. Sirva.
6. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Opción: En lugar de hervir los espárragos, se pueden mezclar con vinagre y aceite y comer crudos.

Fuente de la receta: Adaptada de Maine SNAP-Ed.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu

# Espárragos con Vinagreta de Mostaza 3 porciones

**N**  
EXTENSION



Información Nutricional por 1/3 porción: Calorías 90, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 120mg, Carbohidratos totales 10g, Fibra 5g, Azúcares totales 3g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 10%, Potasio 10%.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón. Enjuague los espárragos .
2. En una cacerola grande, hierva 8 tazas de agua y cocine los espárragos durante 3-4 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Cuele los espárragos y colóquelos en un recipiente con agua fría.
4. Mezcla el vinagre, el aceite, la mostaza, el ajo en polvo, la albahaca, el orégano y la nuez moscada (opcional) en un recipiente aparte.
5. Cuele los espárragos nuevamente una vez que se enfríen y cúbralos con el aderezo de vinagreta de mostaza. Sirva.
6. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Opción: En lugar de hervir los espárragos, se pueden mezclar con vinagre y aceite y comer crudos.

Fuente de la receta: Adaptada de Maine SNAP-Ed.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu