

Espárragos con Vinagreta de Mostaza

3 porciones



Ingredientes

- 1.5 libras de espárragos, frotados suavemente con agua corriente fría, picados
- 2 cucharadas de vinagre (o sidra de manzana, o vino tinto o balsámico)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de mostaza (Dijon u otra)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de orégano seco
- ⅛ de cucharadita de nuez moscada (opcional)

Información Nutricional por ⅓ 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. Copyright ©2023



food.unl.edu

Espárragos con Vinagreta de Mostaza

3 porciones



Ingredientes

- 1.5 libras de espárragos, frotados suavemente con agua corriente fría, picados
- 2 cucharadas de vinagre (o sidra de manzana, o vino tinto o balsámico)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de mostaza (Dijon u otra)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de orégano seco
- ⅛ de cucharadita de nuez moscada (opcional)

Información Nutricional por ⅓ 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. Copyright ©2023



food.unl.edu