

Espárragos con Vinagreta de Mostaza



EXTENSION
Health & Wellbeing

Guía de productos de temporada de Nebraska

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 (Dejón 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)

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 colócalos 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 vinagreta y aceite y comer crudos.

Información nutricional por 1/3 porción: Calorías 90, Grasas totales 5 g, Grasas saturadas 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 120 mg, Carbohidratos totales 10 g, Fibra 5 g, Azúcares totales 3 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 6 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 10 %, Potasio 10 %

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



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026