

# 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.



## ¿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

## ¿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.

## Almacenamiento adecuado

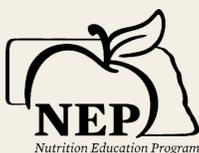
Guarde los espárragos sin lavar envolviendo los extremos cortados de los tallos en una toalla de papel húmeda y colocándolos en una bolsa de plástico. Almacenar en el refrigerador hasta por cuatro días.

## Haga una buena selección

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

## ¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>COSECHA</b>				✓	✓	✓						
<b>MERCADO</b>					✓	✓						



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