

Asparagus



About Asparagus:

- Asparagus is a good source of Vitamin C, Vitamin A and folate. It's also a good source of Vitamin E.
- Vitamin E is an antioxidant that helps protect your body's cells and keep your immune system, skin and hair healthy.

Care/Storage/Selection:

- Wrap the ends of the stalk in wet paper towels and store asparagus in the refrigerator for up to 4 days.
- Asparagus should be odorless with dry, tight tips. Avoid limp or wilted stalks.

Preparation/Serving Tips:

- Wash asparagus under cool, running water before eating or using in a recipe. Trim the hard ends off.
- Asparagus can be grilled, stir fried, roasted, steamed, boiled or eaten raw.

Recipes:

Easy Roasted Asparagus

- Wash, trim and cut the hard ends off a bunch of asparagus. Coat with 1 tbsp oil, 1/4 tsp pepper, 2 tsp rosemary and a dash of salt (optional).
- Bake on 375 for about 20-30 minutes until asparagus starts to brown.
- Top with a splash of lemon juice.



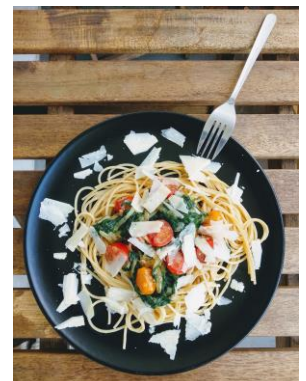
Asparagus Omelet

- Whisk 2 eggs and add to a lightly buttered, small pan on low heat. After 2-3 minutes, add a few stalks of cooked asparagus and low-fat Swiss cheese. Cook until eggs are done then fold in half and enjoy!

TIP: A great use for leftover asparagus!

Fettuccine with Vegetables

- Toss cooked asparagus and sliced red bell peppers with 1-lb of cooked pasta. Add 2 chopped tomatoes, juice of 1 lemon, a little olive oil and Parmesan cheese.



Espárragos



Sobre Espárragos:

- Los espárragos son una buena fuente de vitamina C, vitamina A y ácido fólico. También es una buena fuente de vitamina E.
- La vitamina E es un antioxidante que ayuda a proteger las células de su cuerpo y mantiene saludable su sistema inmunológico, su piel y su cabello.

Cuidado / Almacenamiento / Selección:

- Envuelva los extremos del tallo en toallas de papel húmedas y guarde los espárragos en el refrigerador hasta por 4 días.
- Los espárragos deben ser inodoros con puntas secas y apretadas. Evite los tallos flácidos o marchitos.

Consejos de preparación / servicio:

- Lave los espárragos con agua corriente fría antes de comerlos o usarlos en una receta. Recorta los extremos duros.
- Los espárragos se pueden asar a la parrilla, saltear, asar, cocinar al vapor, hervir o comer crudos.

Recetas:

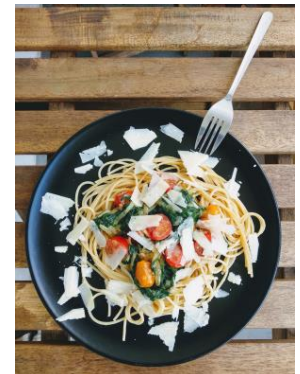
Espárragos asados fáciles

- Lavar, clavar y cortar las puntas duras de un manojo de espárragos. Cubra con 1 cucharada de aceite, 1/4 de cucharadita de pimienta, 2 cucharaditas de romero y una pizca de sal (opcional).
- Hornee a 375 durante unos 20-30 minutos hasta que los espárragos comiencen a dorarse.
- Cubra con un chorrito de jugo de limón.



Tortilla de espárragos

- Batir 2 huevos y agregar a una sartén pequeña ligeramente untada con mantequilla a fuego lento. Después de 2-3 minutos, agregue algunos tallos de espárragos cocidos y queso suizo bajo en grasa. Cocine hasta que los huevos estén listos, luego dóblelos por la mitad y ¡disfrútelos! CONSEJO: ¡Un gran uso para los espárragos sobrantes!



Fettuccine con Verduras

- Mezcle los espárragos cocidos y los pimientos rojos en rodajas con 1 libra de pasta cocida. Agrega 2 tomates picados, jugo de 1 limón, un poco de aceite de oliva y queso parmesano.