



## Seguridad alimentaria a la hora de cocinar espárragos

### Limpieza:

Lave a fondo los tallos con agua fría antes de preparar.

### Corte:

- Las bases de los espárragos son resistentes y fibrosas por lo que necesitan ser cortadas.
- Para cortar, doble y quiebre una pulgada de la punta baja del tallo.

### ¿Están maduros?

- Los espárragos deben estar brillantes y con colores variados: verde, blanco o morado.
- Los tallos deben estar firmes.
- Las puntas deben estar firmemente cerradas y compactas.

### Almacenamiento

Guarde los espárragos en el refrigerador por un máximo de 3 a 4 días.



## Los beneficios alimenticios de los espárragos

### Información nutricional:

25 calorías por taza

2 g de proteína

2 g de fibra

4 g de carbohidratos

0 g de grasa

Rico en vitaminas y minerales

	% de DV
Folate	17%
Tiamina	13%
Vitamina A	20%
Vitamina C	13%
Vitamina K	70%
Hierro	16%
Potasio	8%

# Espárragos



## Sopa de crema de espárrago

Salteado y en puré

### Ingredientes (3 a 4 porciones)

- 2 libras de espárragos frescos
- 1 cebolla grande, picada
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite vegetal
- 5 a 6 tazas de caldo de pollo (o caldo vegetal)
- ½ taza de crema espesa (o de coco/almendra)
- ¼ de cucharadita de jugo fresco de limón



### Receta:

1. Corte una pulgada de las puntas de 12 espárragos; coloque a un lado para usar de guarnición.
2. Corte el resto de los espárragos en trozos de ½ pulgada.
3. Cocine la cebolla en 2 cucharaditas de mantequilla en una olla de un cuarto de galón a fuego medio-bajo, mezclando, hasta que quede blanda.
4. Agregue los trozos de espárragos; la sal + la pimienta al gusto, luego cocine, mezclando por 5 minutos.
5. Agregue 5 tazas de caldo, cubra y hierva durante 15 a 20 minutos hasta que el espárrago este blando.
6. Mientras que la sopa hierve, coloque las puntas de los espárragos que había apartado en agua y hierva hasta quedar tiernas, durante 3 a 4 minutos, y escúrralos.
7. Licúe la sopa en una licuadora hasta obtener una mezcla suave; luego vuelva a colocarla en la olla.
8. Agregue la crema y más caldo para obtener la consistencia deseada.
9. Sazone con sal y pimienta.
10. Hierva la sopa y mezcle la cucharada de mantequilla restante.
11. Agregue el jugo de limón; adorne con las puntas de los espárragos, o menta. Sirva.

## Pasta con espárragos y limón

Hervido

### Ingredientes (8 porciones)

- 1 paquete de pasta penne
- 1 libra de espárragos frescos, cortados en trozos de 2 pulgadas
- 1 limón grande, el jugo de limón y la cascara rallada
- 1 taza de queso parmesano rallado
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta molida fresca

### Receta:

1. Hierva agua en una olla grande.
2. Agregue la pasta penne. Cocine la pasta sin tapar durante 8 minutos, mezclando de vez en cuando.
3. Agregue el espárrago a la olla con la pasta penne y deje hervir;
4. Cocine hasta que la pasta quede al dente y los espárragos estén brillantes. Escúrralos.
5. Coloque la pasta penne y los espárragos en un tazón; agregue la cascara de limón rallada y el jugo de limón, el queso parmesano, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra. Sirva.



## Espárragos y papas

Al vapor o en el microondas

### Ingredientes (4 porciones)

- 1 libra de espárragos frescos, cortados en trozos de 2 pulgadas
- 1 libra de papas rojas, lavadas y cortadas en ½ trozos
- 1 limón
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Ajo en polvo, sal, pimienta, romero

### Receta:

1. Coloque las papas en el microondas durante 2 a 3 minutos
2. Sazone con el ajo en polvo, la sal, la pimienta, el jugo de limón y el aceite de oliva.
3. Coloque los espárragos en un tazón y sazone siguiendo las indicaciones anteriores.
4. Cubra con una tapa y coloque los espárragos en el microondas durante 2 a 3 minutos. Mezcle.
5. Mezcle las papas y los espárragos, y coloque en el microondas durante 2 a 3 minutos hasta que queden blandos. Sirva.

