

# Espárragos



## 3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Los espárragos pueden ser cocidos al vapor, salteados, a la parrilla, conservados en vinagre o se pueden servir fríos.
- Antes de cocinar, corte las puntas del espárrago. Las puntas pueden ser usadas para preparar sopas y caldos.
- Los espárragos se usan mejor en su temporada, que usualmente empieza en marzo y termina en junio.

## 2 Compras y Almacenamiento

- Seleccione los espárragos con los tallos firmes y que tengan la cabeza llena, cerradas y con buen color. asegúrese que no tenga un olor malo.
- Envuelva los extremos de los tallos en una servilleta húmeda y guarde en una bolsa de plástico.

## 1 Nutrición:

- Los espárragos son una buena fuente de vitamina K y folato. La vitamina K ayuda a la coagulación de la sangre y esto nos ayuda a sanar de cortadas y heridas. El folato ayuda al cuerpo a producir nuevas células y por esta razón, el folato es muy importante durante el embarazo.

**Go!**

Escanee el código QR para obtener más información:



*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)*