



¡PREGÚNTELE
A SU HIJO/A
ACERCA DE
ESPÁRRAGOS!

¡ESPÁRRAGOS!

Este mes estaremos aprendiendo acerca de espárragos. ¡Espárragos pueden ser verdes, morados o blancos! El espárrago sabe delicioso crudo o cocido. Es mejor comer el espárrago cuando está fresco y dentro de unos días de haberlo comprado. Los espárragos toman poco tiempo para cocinarse y son fácil de preparar. Rostice el espárrago con aceite de oliva con poca sal o ponga el espárrago en el asador y póngale limón. Usted también puede comer el espárrago crudo y tierno en ensaladas con queso y limón.

¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

★ CONSEJOS SALUDABLES

- Escoja espárragos que estén lisos, firmes y con los brotes muy juntos.
- Evite el espárrago que este café o blando.
- Almacene los espárragos en el refrigerador. Envuelva los fondos de los espárragos en una toalla de papel mojada para mantener el espárrago fresco.
- Coma los espárragos dentro de 2 a 3 días para obtener el mejor sabor.



LOS NIÑOS PUEDEN PREPARAR: ESPÁRRAGOS

Los niños pueden ayudar a preparar espárragos haciendo lo siguiente:

- Retirando la parte dura de los espárragos
- Cortando los espárragos cocidos con un cuchillo de plástico o cerámica
- Usando las manos para echar los espárragos al aceite de oliva, agregar la sal y la pimienta para preparar los espárragos para ser rostizados

TACOS DE ESPÁRRAGOS

SIRVE 6

2 lbs. de espárragos (2 bonches)
2 cucharadas de aceite de oliva o otro aceite vegetal
Sal
1 paquete de tortillas de maíz o tortillas hechas a mano

Opcional para servir:

Queso Cotija o algún otro tipo de queso que se desmorona
Limón
Aguacate en rebanadas

INSTRUCCIONES

1. Corte el fondo de cada espárrago. Lave y seque.
2. Corte cada espárrago por la mitad.
3. Ponga un sartén grande y ancho en la estufa y póngalo a calentar a fuego mediano. Agregue el aceite de oliva y mueva el sartén para que se cubra el sartén en el aceite.
4. Agregue los espárragos y cocine durante 2 a 3 minutos dándoles vuelta. Pruebe el espárrago (debe estar un poco firme).
5. Agregue poca sal para darle sabor.
6. Ponga a calentar las tortillas en un microondas o caliente una por una en un sartén si prefiere.
7. Para hacer su taco llene una tortilla con espárragos y los ingredientes que usted guste como queso, rebanadas de aguacate y poco limón.