

## COME ESPÁRRAGOS para CRECER ASÍ DE ALTO



**Seleccione** – Elija tallos de espárragos con puntas secas y apretadas. Evite tallos lacios o mustios.

**Guarde** – Envuelva los extremos de los tallos en una toalla de papel mojada y coloque en una bolsa de plástico. Refrigere hasta por 4 días.

**Prepare** – Desprenda los extremos leñosos, aproximadamente 1-2 pulgadas. Disfrútelos crudos, al vapor, cocidos o asados.

## ¡Los espárragos son la cosecha del mes!

### Agregue espárragos a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue trozos pequeños de espárragos a sopas cremosas.
- Coma tallos de espárrago con una salsa o aderezo saludable.
- Agregue las sobras de espárragos cocidos a los huevos revueltos.
- Agregue espárragos a las papas asadas, platos de acompañamiento con arroz o ensalada de pasta.

*Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.*

### ¿Sabía usted?

Los espárragos se pueden encontrar en tres colores: verde, blanco y morado. Los espárragos blancos se cultivan debajo del suelo, así que nunca se exponen a la luz del sol y nunca se ponen verdes.



*¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!  
#WIHarvestoftheMonth*



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.