

Quick Bites



Los espárragos son la verdura primaveral por excelencia. También es una buena fuente de vitaminas K, C, A, folato, antioxidantes y fibra. Estos nutrientes pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Seleccione los espárragos con puntas firmes y sin puntos blandos. El grosor no importa, ya que tanto los brotes gruesos como los finos son tiernos. Guarde los espárragos en una bolsa cerrada parcialmente en el refrigerador hasta por una semana.

Encuentre más recetas en: www.jocoeats.com

Espárragos, arvejas y pasta

4 porciones
Fuente: www.jocoeats.com

- 12 onzas de fideos "penne" de harina integral crudos
- 1/2 libra de espárragos, cortar 1 pulgada de la parte inferior
- 1/2 libra (8 onzas) de arvejas
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 taza de aceite de olivo
- 1 cucharada de orégano

1. Limpie el área de trabajo con agua tibia con jabón. Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos.
2. Corte los espárragos en piezas de 1 pulgada.
3. Prepare la pasta según las instrucciones del paquete.
4. Agregue los espárragos y las arvejas junto con la pasta durante la última parte de la cocción.
5. Escorra la pasta y los vegetales y agregue el aceite de oliva, el queso parmesano y el orégano.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/4 of recipe

Amount per serving
Calories 480

	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 410mg	18%
Total Carbohydrate 74g	27%
Dietary Fiber 11g	39%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 295mg	25%
Iron 4mg	20%
Potassium 481mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



* El valor del % diario le indica cuánto, el nutriente de una porción de comida contribuye a una dieta diaria de 2,000 calorías, la cual se usa para consejos de nutrición general.

Consejos con \$entido

- Compre comida de estación para ahorrar dinero. Cuando las frutas y los vegetales maduran, los supermercados están repletos de frutas y vegetales a bajo costo. Usted encontrará algunos productos todo el año, los cuales son mas asequibles.
- Las frutas y verduras pequeñas en tamaño pueden ser mas económicas que las más grandes.
- En vez de comprar frutas y verduras en tamaño grande, compre las en latas que contengan piezas pequeñas. Por ejemplo, piñas en trozos y tomates en trozos los cuales son mas económicos que la piña cortada en aros y los tomates enteros.
- Si quiere hacer las mejores compras en comida saludable, compre jugos de frutas, leche, granos, galletitas de mantequilla de mani, y palomitas de maiz para comerlos como meriendas. Evite la comida chatarra.
- Evite comprar meriendas empaquetadas en porciones individuales como galletas saladas, jugos de vegetales y helados.

¡Maneras de disfrutar los espárragos!

- **Picados:** La mayoría de los tallos de los espárragos tienen un extremo áspero. Mantener esta parte áspera crea espárragos fibrosos. Retire el extremo áspero simplemente sujetando cada extremo del espárrago con cada mano y doblando suavemente hasta que el extremo áspero se desprenda.
- **Asados:** Precaliente un horno a 400°F. Coloque los espárragos limpios y preparados en una bandeja de cocción (forrada con papel de aluminio para facilitar la limpieza). Rocíe con aceite de oliva extra virgen y espolvoree con sal y pimienta. Ase en el horno de 10 a 15 minutos, sacudiendo la bandeja a mitad de la cocción.
- **Cocidos al vapor:** Coloque los espárragos limpios y preparados en un colador de cocción al vapor y pongalos dentro de una olla con unos centímetros de agua. Caliente el agua a fuego lento y cocine los espárragos durante 2 minutos o hasta que estén de color verde brillante. Retira los espárragos con cuidado y colócalos en un bol con agua helada para detener la cocción y conservar su color brillante.