



Asparagus

Varieties: Green, White, Purple, Wild, Jersey Giant, Apollo Atlas, Precoce D'Argenteuil, Mary Washington



Storage:

- Asparagus can go bad pretty quickly, so try to eat it as soon as possible.
- To store, for a short period of time— Trim bottom ends of the stalks and place, as a bunch, in a cup of water in the refrigerator.
- For longer storage— Blanch and freeze it.

Preparation:

- Trim the end of each spear! Grasp the stalk with one hand around the root end at its furthest point, and the other about mid-way down the stalk and gently bend. Wherever it breaks is where it should be trimmed to.

Quick Recipe: Roasted Asparagus

1. Preheat oven to 425°F.
2. Place cleaned Asparagus in mixing bowl, lightly drizzle with olive oil, toss to coat. Sprinkle with Salt, Pepper, and Garlic. Arrange Asparagus in a single layer on a baking dish.
3. Bake for 12 to 15 minutes, until tender. Sprinkle with Lemon juice before serving.

Good for You:

- Asparagus, like most green vegetables is good for you! It is rich in folate, Vitamin C, Potassium, inulin, anti-oxidant and anti-inflammatory properties.

Ways to Use:

- Add it to your smoothies!
- Add Mango, Cilantro, Red Onion, Lime Juice and Garlic to make a Mango Salsa.

Tips:

- The most important thing— do not overcook! It is delicious raw, shaved, or sliced thin, steamed, roasted or grilled!
- When shopping, look for the thinnest stalks possible, these will be the most tender. Avoid Asparagus that is limp or wilted in appearance. Should also have a Fresh scent, avoid any with a musty smell.

Did you know:

- Asparagus is a cousin of garlic!



Asparagus

Varieties: Green, White, Purple, Wild, Jersey Giant, Apollo Atlas, Precoce D'Argenteuil, Mary Washington



Storage:

- Asparagus can go bad pretty quickly, so try to eat it as soon as possible.
- To store, for a short period of time— Trim bottom ends of the stalks and place, as a bunch, in a cup of water in the refrigerator.
- For longer storage— Blanch and freeze it.

Preparation:

- Trim the end of each spear! Grasp the stalk with one hand around the root end at its furthest point, and the other about mid-way down the stalk and gently bend. Wherever it breaks is where it should be trimmed to.

Quick Recipe: Roasted Asparagus

1. Preheat oven to 425°F.
2. Place cleaned Asparagus in mixing bowl, lightly drizzle with olive oil, toss to coat. Sprinkle with Salt, Pepper, and Garlic. Arrange Asparagus in a single layer on a baking dish.
3. Bake for 12 to 15 minutes, until tender. Sprinkle with Lemon juice before serving.

Good for You:

- Asparagus, like most green vegetables is good for you! It is rich in folate, Vitamin C, Potassium, inulin, anti-oxidant and anti-inflammatory properties.

Ways to Use:

- Add it to your smoothies!
- Add Mango, Cilantro, Red Onion, Lime Juice and Garlic to make a Mango Salsa.

Tips:

- The most important thing— do not overcook! It is delicious raw, shaved, or sliced thin, steamed, roasted or grilled!
- When shopping, look for the thinnest stalks possible, these will be the most tender. Avoid Asparagus that is limp or wilted in appearance. Should also have a Fresh scent, avoid any with a musty smell.

Did you know:

- Asparagus is a cousin of garlic!



Espárragos

Variedades: Verde, Blanco, Morado, Salvaje, Jersey Giant, Apollo, Atlas, Precoce D'Argenteuil, Mary Washington



Almacenamiento:

- Los espárragos pueden echarse a perder con bastante rapidez, así que trate de comerlos lo antes posible.
- Para guardar por un período corto de tiempo: recorte los extremos inferiores de los tallos y colóquelos, en manojos, en una taza de agua en el refrigerador.
- Para un almacenamiento más prolongado: blanqueelo y congélelo.

Preparación:

- ¡Recorta el extremo de cada lanza! Sujete el tallo con una mano alrededor del extremo de la raíz en su punto más alejado y con la otra a la mitad del tallo y dóblelo suavemente. Dondequiera que se rompa es donde se debe recortar.

Receta Rápida: Espárragos Asados

1. Precalienta el horno a 425°F.
2. Coloque los espárragos limpios en un tazón, rocíe ligeramente con aceite de oliva y revuelva para cubrir. Espolvorea con sal, pimienta y ajo. Coloque los espárragos en una sola capa en una fuente para horno.
3. Hornee de 12 a 15 minutos, hasta que estén tiernos. Espolvorea con jugo de limón antes de servir.

Saludable:

- ¡Los espárragos, como la mayoría de las verduras verdes, son buenos para ti! Es rico en folato, vitamina C, potasio, inulina, propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Como Usar:

- ¡Añádelo a tus batidos!
- Agregue mango, cilantro, cebolla morada, jugo de lima y ajo para hacer una salsa de mango.

Consejos

- Lo más importante: ¡no cocinar demasiado! ¡Es delicioso crudo, afeitado o en rodajas finas, al vapor, asado o a la parrilla!
- A la hora de comprar busca los tallos más finos posibles, estos serán los más tiernos. Evite los espárragos que tengan apariencia blanda o marchita. También debe tener un aroma fresco, evite los que tengan olor a humedad.

Sabia Usted?

- ¡Los espárragos son primos del ajo!



Espárragos

Variedades: Verde, Blanco, Morado, Salvaje, Jersey Giant, Apollo, Atlas, Precoce D'Argenteuil, Mary Washington



Almacenamiento:

- Los espárragos pueden echarse a perder con bastante rapidez, así que trate de comerlos lo antes posible.
- Para guardar por un período corto de tiempo: recorte los extremos inferiores de los tallos y colóquelos, en manojos, en una taza de agua en el refrigerador.
- Para un almacenamiento más prolongado: blanqueelo y congélelo.

Preparación:

- ¡Recorta el extremo de cada lanza! Sujete el tallo con una mano alrededor del extremo de la raíz en su punto más alejado y con la otra a la mitad del tallo y dóblelo suavemente. Dondequiera que se rompa es donde se debe recortar.

Receta Rápida: Espárragos Asados

1. Precalienta el horno a 425°F.
2. Coloque los espárragos limpios en un tazón, rocíe ligeramente con aceite de oliva y revuelva para cubrir. Espolvorea con sal, pimienta y ajo. Coloque los espárragos en una sola capa en una fuente para horno.
3. Hornee de 12 a 15 minutos, hasta que estén tiernos. Espolvorea con jugo de limón antes de servir.

Saludable:

- ¡Los espárragos, como la mayoría de las verduras verdes, son buenos para ti! Es rico en folato, vitamina C, potasio, inulina, propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Como Usar:

- ¡Añádelo a tus batidos!
- Agregue mango, cilantro, cebolla morada, jugo de lima y ajo para hacer una salsa de mango.

Consejos

- Lo más importante: ¡no cocinar demasiado! ¡Es delicioso crudo, afeitado o en rodajas finas, al vapor, asado o a la parrilla!
- A la hora de comprar busca los tallos más finos posibles, estos serán los más tiernos. Evite los espárragos que tengan apariencia blanda o marchita. También debe tener un aroma fresco, evite los que tengan olor a humedad.

Sabia Usted?

- ¡Los espárragos son primos del ajo!