

## LA COCINA DE OREGÓN

### ¡Rápida y fácil!

■ Coloque los espárragos lavados y recortados sobre una fuente para horno cubierta con papel aluminio. Rocíe con 1 cucharadita de aceite de oliva. ■ Rocíe con ajo picado, pimienta negra y una pizca de sal, y revuelva. ■ Cocine en el horno a 400 grados durante 10 a 15 minutos. Los tallos deben estar tiernos y ligeramente dorados. ■ Sirva espárragos cocinados como un acompañamiento caliente, enfríelos para un bocadillo rápido o córtelos en trocitos para añadir a las ensaladas.

### Espárragos con salsa de limón

Esta salsa refrescante es un complemento excelente para platos de pescado, vieiras, pollo o carne.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Sirve:** 4

INGREDIENTES	sin grasa
20 tallos de espárragos medianos, enjuagados y recortados	1 cucharada de perejil deshidratado
1 limón fresco	1/8 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de mayonesa,	1/16 cucharadita de sal

#### INSTRUCCIONES

- Colocar 1 pulgada de agua en una olla de 4 cuartos con tapa.
- Poner una canasta para vapor dentro de la olla y añadir los espárragos. Cubrir y llevar a hervor a fuego fuerte.
- Reducir a fuego mediano, cocinar durante otros 5 minutos. (Hasta que los espárragos se puedan pinchar fácilmente con un cuchillo filoso).
- Mientras los espárragos se cocinan, rallar la cáscara del limón en un recipiente pequeño. Cortar el limón a la mitad y exprimir el jugo en el recipiente. Usar la parte de atrás de una cuchara para exprimir más jugo y quitar las semillas. Añadir la mayonesa, el perejil, la pimienta y la sal. Revolver bien y dejar a un lado.
- Cuando los espárragos estén tiernos, sacarlos de la olla. Colocar los espárragos en una fuente para servir. Rociar la salsa de limón uniformemente sobre los espárragos. Servir.

#### NUTRIENTES POR PORCIÓN

CALORÍAS: 25 • GRASA TOTAL: 0 G • % DE CALORÍAS DE GRASA: 0% • CARBOHIDRATOS: 5 G • COLESTEROL: 0 MG • FIBRA ALIMENTARIA: 2 G • SODIO: 100 MG

Receta adaptada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

#### NUTRIENTES QUE CONTIENEN LOS ESPÁRRAGOS:

##### ~Vitamina A

##### ~Vitamina C

Los espárragos son una fuente excelente de vitamina C, la cual colabora en la cicatrización de cortes y heridas, y ayuda a reducir el riesgo de infección.

##### ~Vitamina E

es un antioxidante que protege las células del cuerpo y ayuda a mantener la salud del sistema inmunitario, la piel y el cabello.

##### ~Vitamina K

##### ~Folato

##### ~Tiamina



## ESPÁRRAGOS DE OREGÓN

CULTIVADAS PARA ESCUELAS

### Saludable, en buen estado físico y listo para aprender

- Las frutas y las verduras son alimentos que se deben comer con frecuencia.
- Para que le sea más fácil comer más de ellas, llene la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida.
- Comer alimentos nutritivos como frutas y verduras, y mantenerse activo, puede ayudar a que sus hijos se mantengan sanos y listos para aprender.

#### CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de 13 años y más
Varones	2 ½ – 5 tazas por día	4 ½ – 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ – 5 tazas por día	3 ½ – 5 tazas por día

Si hace una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día. Visite [mypyramid.gov](http://mypyramid.gov) para obtener más información.

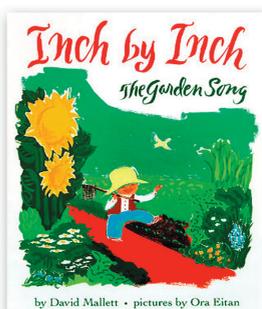


**OBTENGA MAS INFORMACIÓN:** Visite los Programas de nutrición de niños del Departamento de Educación de Oregón en [www.ode.state.or.us/services/nutrition](http://www.ode.state.or.us/services/nutrition). Busque el enlace al Programa de Oregón “De la granja a la escuela y al jardín escolar” (Oregon Farm To School and School Garden Program) bajo los temas asociados.

## Especialmente para niños

### Comiendo por el alfabeto

Incorpore alimentos nuevos en la dieta de su hijo o hija haciendo de esto un juego y poniéndolo a él o ella a cargo. **Pídale a su hijo o hija que haga una lista de todas las frutas y verduras que pueda que comienzan con cada letra del alfabeto, empezando con la “A”.** Estas podrían incluir palabras como arándano, aguacate, etc. **Algunas letras pueden ser difíciles (por ejemplo, x o z).** **Pídale a su hijo o hija que subraye todas las frutas y verduras de su lista que se cultivan en Oregón o en su región del estado. ¿Es ahora la estación de esa fruta o verdura?** **Pídale a su hijo o hija que elija una fruta o verdura local de estación de su lista cuando usted vaya a la tienda de comestibles.** **Si tiene un jardín en su casa, plante semillas o una planta de una fruta o verdura que sea nueva para su familia.**



### Lean un libro y canten una canción juntos

**Inch by Inch: The Garden Song de David Mallett** Este libro ilustrado es una versión de una canción popular y traza el progreso fiel de un niño que supera cada obstáculo, ‘roca y malezas y un cuervo viejo y hambriento’, y que hace que su jardín desborde de abundancia. Se incluyen las letras de la canción con música para guitarra y piano. Disfrute esta canción con su hijo o hija.



■ Ponga énfasis en la importancia de divertirse juntos mientras están físicamente activos. ■ Adopte un árbol en su vecindario y visítelo con frecuencia. Lleve un diario de cómo crece el árbol. ■ Puede medir la altura y circunferencia del árbol, contar las ramas y buscar hojas, frutos o semillas. ■ Tome una foto de su hijo o hija al lado del árbol. Vea quién crece más cada mes.

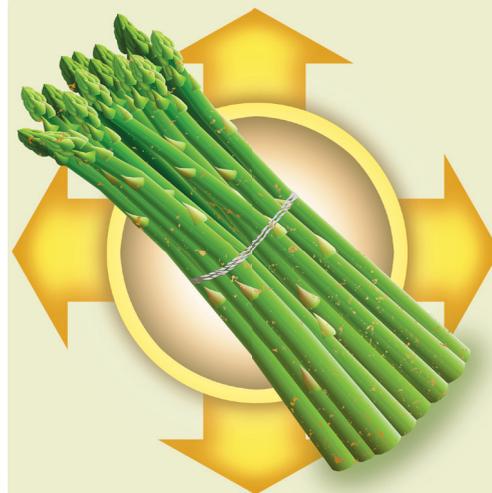
Encuentre más ideas en [www.familyeducation.com/home/](http://www.familyeducation.com/home/)

### Un experimento con verduras de tallo

Los espárragos y el apio son ambas verduras de tallo. Adentro de un tallo, unos tubos diminutos funcionan como cañerías. Estas cañerías llevan agua y nutrientes a las distintas partes de la planta. Usted puede mostrar esto con un experimento fácil. Tome una taza de agua y añádale algunas gotas de colorante para comida. Coloque la parte de abajo de un tallo de apio en la taza y vea lo que ocurre.



### SUGERENCIAS



### Espárragos

- Compre espárragos firmes, rectos, de tamaños uniformes y puntas bien cerradas.
- Guarde los tallos con la parte inferior envuelta en una toalla de papel húmeda, en la sección para verduras del refrigerador.
- Úselos dentro de los 2 a 3 días para que la calidad sea mejor.

### Vivir y comer verde

■ Guarde las bandas elásticas que mantienen unidos los tallos de espárragos. Son extrafuertes y las puede usar como las bandas elásticas comunes.

### Encuéntrelos aquí

La estación para cosechar espárragos de Oregón generalmente es de mediados de abril hasta fines de junio. Los días cálidos de primavera y las noches frescas ofrecen las condiciones perfectas para este cultivo perenne. Nuestro vecino al Norte, el estado de Washington, produce el cuarenta por ciento de todos los espárragos que se cultivan en los Estados Unidos. Encuentre espárragos en su mercado o puesto agrícola local en primavera. Fuera de temporada, puede encontrar espárragos congelados en la tienda de comestibles de su zona.