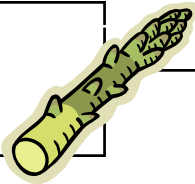
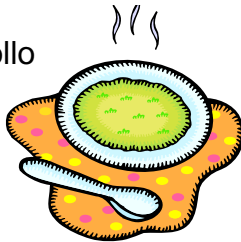


## Sopa de espárragos



- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de mantequilla o de margarina
- 1 libra de espárragos frescos, cortados y picados en trozos grandes
- 1 taza de caldo de verduras o de pollo
- 1 diente de ajo, picado
- Una pizca de pimienta
- 1 cucharada de leche descremada



Coloque la cebolla, la mantequilla y el ajo en un plato apto para microondas y cocine a potencia ALTA durante 2 minutos. Agregue los espárragos, el caldo y la pimienta. Cocine en microondas, tapado, a potencia ALTA, de 6 a 8 minutos. Haga un puré en la procesadora. Vuelva a poner la mezcla en el plato apto para microondas. Agregue la leche y ponga en microondas a potencia MEDIA hasta que esté caliente.



## ENERGIZE YOUR LIFE EAT HEALTHY BE ACTIVE

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:  
FMNP del WIC: 1-800-841-1410  
FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Fresco de la Granja:

## Espárragos



**Programa de  
Nutrición del  
Mercado de  
Granjeros para WIC  
y Adultos Mayores  
de Washington**

*¡Facilitando agregar frutas y  
verduras frescas a su dieta,  
mientras apoyamos a los granjeros  
locales!*

## Selección y Preparación

- ◆ Elija espigas crocantes, redondos y derechos, con puntas apretadas. No elija espárragos cuyas puntas hayan comenzado a florecer.
- ◆ Elija espárragos del mismo grosor, para que el tiempo de cocción sea el mismo.
- ◆ Guárdelos en el refrigerador, en una bolsa de plástico. Envuelva la base de los espárragos en una toalla de papel húmeda. Úselos en 3 a 5 días.
- ◆ Lávelos bien y recorte aproximadamente una pulgada del extremo de los espárragos si están duros.
- ◆ Los espárragos quedan mejor cuando se cocinan al vapor hasta que están tiernos. Colóquelos en una cacerola con aproximadamente 1 pulgada de agua. Cocine de 4 a 7 minutos, o hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor.



## Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 5 espárragos

Cantidad por porción

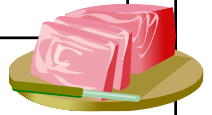
**Calorías 25**

	% Valor diario
<b>Grasa total 0g</b>	<b>0%</b>
Grasa saturada 0g	0%
<b>Sodio 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Total de carbohidratos 4g</b>	<b>1%</b>
Fibra dietética 2 g	7%
Azúcares 2 g	
<b>Proteína 2g</b>	
Vitamina A	<b>10%</b>
Vitamina C	<b>15%</b>
Calcio	<b>2%</b>
Hierro	<b>2%</b>
Folato 102 mcg	<b>26%</b>
Potasio 230 mg	
Magnesio 14 mg	

## Nutrientes clave

- ❖ **Potasio** - para mantener una presión sanguínea normal.
- ❖ **Vitamina C** - fomenta encías, piel y sangre sanas.
- ❖ **Vitamina A** - para piel sana, buena visión y resistencia a las infecciones.
- ❖ **Folato** - para sangre sana; las investigaciones sugieren que el folato promueve un corazón y vasos sanguíneos sanos.

## Horneado de jamón y espárragos



- 1 libra de espárragos
  - 8 tajadas finas de jamón cocido
  - 1 lata de sopa de crema de hongos
  - 1/3 taza de leche descremada
- Cocine los espárragos al vapor, en una cacerola tapada, con 1 pulgada de agua, de 4 a 7 minutos o hasta que estén tiernos. Escurra, coloque 2 ó 3 espárragos sobre cada tajada de jamón y enrolle. Coloque en una fuente llana de horno con tapa de 1 1/2 cuartos. Mezcle la sopa con la leche y vierta sobre el jamón. Hornee a 350 grados durante aproximadamente 30 minutos.

