



Market
Basket
of the month

Espárragos



Para obtener datos divertidos sobre los espárragos, así como consejos y trucos para ayudarlo a recoger, preparar y comer más espárragos este mes, consulte www.paharvestofthemoth.org/.



Recursos incluyen:

[Boletines Familiares](#)

[Hojas Informativas](#)



Market Basket of the Month es una iniciativa de Salud y Participación Comunitaria de WellSpan.

Recetas de mayo

Sopa de Verduras de Primavera

Hace 8 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tazas de espárragos picados (frescos o congelados)
- 1 papa grande, pelada y cortada en cubitos
- 3 tazas de caldo bajo en sodio (de cualquier tipo) o agua
- 1 lata (15 onzas) de elote en crema
- 1 taza de chícharos/guisantes (congelados o enlatados, escurridos y enjuagados)
- 1/2 taza de queso cheddar rallado
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra (opcional)

Preparación

1. Enjuague o frote las verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
2. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio (300 °F en una sartén eléctrico). Cocine la cebolla, los espárragos y la papa hasta que estén tiernas, unos 10 minutos.
3. Añade el caldo y el elote en crema. Tape la olla y cocine a fuego lento hasta que la papa esté tierna, unos 10 minutos.
4. Añade los chícharos, y sal/pimienta si desea, y caliente a fuego lento por 2 a 3 minutos más.
5. Cubra con queso y sirva caliente.

Notas

- El caldo puede ser casero, enlatado o hecho con cubitos de consomé (boullion). Para cada taza de caldo, use 1 taza de agua muy caliente y 1 cucharadita o cubo de consomé.
- Deje la cáscara/piel de la papa para más fibra.
- Pruebe ejotes enlatados o tomates cortados en cubitos en lugar de chícharos.

Información Nutricional (1 taza): 130 Calorías, 7g Grasa Total, 1.5g Grasa Saturada, 5mg Colesterol, 370mg Sodio, 17g Carbohidrato Total, 5g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 6g Proteínas.

Origen: www.foodhero.org

Ensalada de Espárragos, Tomate y Queso Feta Frescos

Hace 5 porciones

Ingredientes

- 1/4 taza de vinagre balsámico o de vino
- 1 cucharadita de azúcar o miel
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo o 1/2 cucharadita de ajo picado
- 3/4 libra de espárragos, cortados en piezas de 1 pulgada, cocinados y escurridos
- 4 onzas de queso feta, desmenuzado
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- 1 cebolla verde, cortada en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro, picado (opcional)

Preparación

1. Enjuague las frutas y verduras frescas antes de prepararlas.
2. Mezcle el vinagre, el azúcar/miel, la sal y el aceite de oliva en un tazón para ensalada.
3. Añade los espárragos, el queso feta, el tomate, la cebolla verde y el cilantro (opcional) a el tazón.
4. Mezcle todo junto.
5. Cubra y refrigere durante una hora antes de servir.

Información Nutricional (1/2 taza): 170 Calorías, 13g Grasa Total, 4.5g Grasa Saturada, 20mg Colesterol, 220mg Sodio, 8g Carbohidrato Total, 6g Azúcares Totales (1g Azúcares Añadidos), 5g Proteínas.

Origen: www.extension.umd.edu

¿Buscas más recetas con **espárragos**? Consulta el enlace de abajo para un acompañamiento rápido y fácil, con solamente 5 ingredientes!

<https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/en-espanol/recipes-spanish/esparragos-asados-deliciosos/>