www.chopchopmag.org
LA REVISTA DE COCINA DIVERTIDA PARA FAMILIAS
CHOP CHOP
COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
www.mass.gov/massinmotion

# Espárragos a la sartén

Los espárragos tienen un sabor delicioso, muchas vitaminas y pocas calorías. La receta de temporada de este mes realmente resalta el sabor dulce y la textura suave de los espárragos. Freír a la sartén es una manera rápida y fácil de agregar esta verdura sabrosa y nutritiva al menú diario de su familia. Esta primavera, compre espárragos frescos y pruébela.

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts

Los espárragos son una planta perenne. Esto significa que vuelven a crecer cada año. Y sus retoños brotan en la primavera, de modo que éste es el momento ideal para este plato simplemente delicioso.

**SUPERVISIÓN DE UN ADULTO:** SÍ | **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 MINUTOS | **TIEMPO TOTAL:** 15 MINUTOS | **RINDE:** 2-4 PORCIONES

## UTENSILIOS DE COCINA

Cuchara medidora
Sartén grande
Espátula o pinzas

## INGREDIENTES

1 manojo de espárragos, con los extremos del tallo cortados (ver más abajo)
2 cucharadas de agua fría
1 cucharadita de aceite de oliva
¼ limón

## INSTRUCTIONS

1. Poner los espárragos, el agua y el aceite en la sartén.
2. Poner la sartén a fuego alto y llevar al hervor.
3. Cocinar hasta que el agua haya sido absorbida y los espárragos empiecen a chisporrotear, unos 5 minutos.
4. Con la espátula o las pinzas, retirar los espárragos de la sartén. Exprimir el limón sobre los espárragos y servir de inmediato.

- **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.
- **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.
- **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el area donde vas a cocinar.
- **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.
- **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones

**Consejo de Seguridad** Pidele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

# EN INGLÉS, A LOS ESPÁRRAGOS A VECES SE LOS HA LLAMADO "SPARROW GRASS", PROBABLEMENTE POR MALA PRONUNCIACIÓN DE LA PALABRA ORIGINAL DURANTE LOS SIGLOS XVII Y XVIII.

## CÓMO CORTAR LOS TALLOS DE LOS ESPÁRRAGOS

El espárrago tiene una punta suave con retoños y brotes, y un extremo duro de bordes rectos llamado el tallo. La parte inferior del tallo es dura y firme y puede ser fibrosa. Cuando coma espárragos, quíteles la parte inferior del tallo.

**¿LO SABÍA?**

**Hadley, Massachusetts, es conocida como la "Capital mundial del espárrago". Flavors of Cook Farm, una granja lechera de Hadley, elabora incluso un helado llamado "Hadley Grass" con sabor a... ¡espárrago cultivado localmente!**

**¿Quiere añadir un sabor delicioso a sus comidas sin agregar sal? Espolvoree hierbas como tomillo, romero o albahaca sobre su comida para condimentarla sin añadir sodio. Para encontrar hierbas frescas cerca de usted haga clic aquí ... Invernaderos y viveros**

**INSTRUCCIONES**

Una manera de quitar la parte fibrosa del tallo es con un cuchillo o un pelapatatas. Pero también puede cortarlos con las manos. Es más divertido... ¡y requiere menos instrumentos filosos! Doblar los tallos también le permite encontrar naturalmente la parte comestible y la desechable.

Para cortar el extremo fibroso: sujete el tallo del espárrago con una mano y el retoño (la parte con brotes que parece un arbolito) con la otra mano. Ahora doble el espárrago por la mitad y debería partirse fácilmente. Deseche el extremo del tallo.

Mass in Motion
Better health. It's your move. ©
www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a
CHOP CHOP
LA REVISTA PARA DIVERTIRSE COCINANDO CON TODA LA FAMILIA
Visite www.chopchopmag.org

Massachusetts grown...and fresher!™
www.mass.gov/massgrown

## NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

**Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop**