La cosecha del mes en Wisconsin

COME ESPÁRRAGOS para CRECER ASÍ DE ALTO

Nutritivo · Delicioso · Wisconsin

La cosecha del mes en Wisconsin

Si desea más información, visite FoodWIse en https://fyi.extension.wisc.edu/foodwise

Facebook @foodwiseUWEX

Siga y comparta usando #WIHarvestoftheMonth

¡Espárragos en casa!

Espárragos asados aprobados por los niños

- Enjuague los tallos de espárrago y recorte los extremos.
- Extiéndalos en una bandeja para hornear recubierta con papel aluminio.
- Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con sal, pimienta y ajo picado o ajo en polvo.
- Cocine al horno a 400 grados Fahrenheit de 10 a 15 minutos.
- Los espárragos están listos cuando están suaves.

¡Niños en la cocina! Los niños pueden:

- Enjuagar los espárragos bajo agua fresca.
- Recortar la base.
- Partir los espárragos en trozos.
- Espolvorear sal, pimienta y ajo.

A los niños les gusta probar la comida que ayudan a preparar. Es una magnífica manera de animar a su hija(o) a comer frutas y verduras.

Preparen juntos comidas y recuerdos.
Es una lección que los niños usarán toda la vida.

FOOD WISE Healthy choices, healthy lives.
UW–MADISON EXTENSION

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWIse es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.