

ASK FOR ASPARAGUS



Select – Choose asparagus stalks with dry, tight tips. Avoid limp or wilted stalks.

Store – Wrap the ends of stalks in a wet paper towel and place in a plastic bag. Refrigerate for up to 4 days.

Prepare – Snap off the woody ends, about 1-2 inches. Enjoy raw, steamed, boiled, grilled, or roasted!

Asparagus is the Harvest of the Month!

Add asparagus to your favorite family meals:

- Add bite-size pieces of asparagus to creamy soups.
- Dip asparagus spears in a healthy dip or dressing.
- Use leftover cooked asparagus in your scrambled eggs.
- Add asparagus to roasted potatoes, rice side dishes, or pasta salad.

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

Did you know?

Asparagus can be found in three colors: green, white, and purple. White asparagus is grown under the soil, so it is never exposed to sunlight and never turns green.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
#WIharvestoftheMonth



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program –SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.

COME ESPÁRRAGOS para CRECER ASÍ DE ALTO



Seleccione – Elija tallos de espárragos con puntas secas y apretadas. Evite tallos lacios o mustios.

Guarde – Envuelva los extremos de los tallos en una toalla de papel mojada y coloque en una bolsa de plástico. Refrigere hasta por 4 días.

Prepare – Desprenda los extremos leñosos, aproximadamente 1-2 pulgadas. Disfrútelos crudos, al vapor, cocidos o asados.

¡Los espárragos son la cosecha del mes!

Agregue espárragos a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue trozos pequeños de espárragos a sopas cremosas.
- Coma tallos de espárrago con una salsa o aderezo saludable.
- Agregue las sobras de espárragos cocidos a los huevos revueltos.
- Agregue espárragos a las papas asadas, platos de acompañamiento con arroz o ensalada de pasta.

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

¿Sabía usted?

Los espárragos se pueden encontrar en tres colores: verde, blanco y morado. Los espárragos blancos se cultivan debajo del suelo, así que nunca se exponen a la luz del sol y nunca se ponen verdes.



*iNutritivo, delicioso, Wisconsin!
#WItarVestoftheMonth*



ROASTED ASPARAGUS



- Rinse asparagus spears and trim the ends
- Spread out on a foil-covered baking sheet
- Drizzle with olive oil and sprinkle with herbs, pepper, and garlic powder
 - Roast at 400°F for 10-15 minutes
 - Asparagus is ready when it is tender



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



La cosecha
del mes
en Wisconsin



ESPÁRRAGOS ASADOS



- 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 en polvo
 - Cocine al horno a 400°F de 10 a 15 minutos
 - Los espárragos están listos cuando están suaves



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.