wisconsin harvest of the month

ASPARAGUS
ESPÁRRAGOS

Asparagus – I tried it!
Espárragos – ¡Los probé!

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

La cosecha del mes en Wisconsin

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth

Wisconsin Season May - June

Temporada de Wisconsin de mayo a junio

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

Guarde: Envuelva los extremos de los tallos cortados en una toalla de papel mojada y colóquelos en una bolsa de plástico. Guarde en el refrigerador por hasta 4 días.

Involve your children in cooking.
¡Involucre a los niños en la cocina!

Children can:

- Rinse asparagus under cool water
- Snap off the woody ends
- Break asparagus into pieces
- Sprinkle salt, pepper, or garlic

Los niños pueden:

- Enjuagar los espárragos con agua fresca
- Quitar y desechar los tallos leñosos
- Partir los espárragos en pedazos más pequeños
- Poner algo de sal, pimiento o ajo

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

The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

La University of Wisconsin–Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWIse es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.