



ASPARAGUS ESPÁRRAGOS



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

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, 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, pimienta o ajo



An EEO/AA employer, University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, the Americans with Disabilities Act (ADA) and Section 504 of the Rehabilitation Act requirements. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

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.