



COME ESPÁRRAGOS para CRECER ASÍ DE ALTO

Nutritivo • Delicioso • Wisconsin





Si desea más información,
visite FoodWlse en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/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

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.