

# Espárragos



## Haga crecer lo que pueda

A menudo, un paquete de semillas tiene el mismo precio que comprar una verdura en la tienda. ¡Pero piense en cuántas verduras se pueden cultivar a partir de un solo paquete de semillas! La jardinería, en su jardín o en una maceta en la terraza, le dará más por su dinero cuando llegue la temporada de cosecha. ¡Hierbas, pepinos, pimientos o tomates son grandes opciones para los jardineros principiantes!

**Fuel  
your  
fun**  
Eat fruits  
and veggies.



## ¿Sabía usted?

Los beneficios de SNAP/EBT, conocidos como Asistencia Alimenticia en Iowa, pueden ser usados para comprar plantas productoras de alimentos y semillas. Empiece un jardín en su patio o una maceta en su terraza para obtener un producto fresco, barato y de bajo costo.

Se pregunta si usted es elegible para el Programa de Asistencia Alimenticia (SNAP/EBT)? Llame a la línea directa: **1-855-944-FOOD(3663)**.

## Espárragos asados con queso

Sirve: 4 porciones

### Ingredientes

- ◆ 1 manojo de espárragos, con las puntas duras cortadas
- ◆ Queso parmesano rallado
- ◆ 1 cucharada de aceite (canola o vegetal)
- ◆ ½ limón
- ◆ Sal



### Instrucciones

- 1** Encienda el horno a 450 grados.
- 2** Ponga los espárragos en la bandeja para hornear, rocíe con el aceite y espolvoree con la sal. Utilice las pinzas o las manos limpias para cubrirlos con el aceite y extenderlos.
- 3** Ponga la bandeja para hornear en el horno y ase hasta que los espárragos se pongan de color verde brillante, 10-12 minutos dependiendo de si los espárragos son finos o gruesos.
- 4** Retire la bandeja para hornear del horno. Espolvoree el queso sobre los espárragos y mezcle bien.
- 5** Vuelva a colocar la bandeja para hornear en el horno y ase hasta que el queso se derrita y se ponga dorado, unos 2 minutos.
- 6** Exprima el limón sobre los espárragos y sirva.

Adaptado de <http://www.chopchopmag.org>.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA-SNAP. Pick a better snack™ fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Creado en agosto de 2018.



Pick a better snack™

