

## Guía de productos frescos - abril

**Abril y su temperatura más cálida no traen productos frescos sabrosos, como los siguientes:**

- Espárragos
- Col rizada
- Lechuga
- Rábanos
- Guisantes
- Espinaca
- Champiñones

**Más abajo, se brinda una receta con el espárrago como ingrediente principal. A continuación, presentamos datos de salud y consejos sobre cómo guardar, seleccionar y preparar esta verdura:**

- El espárrago tiene una gran cantidad de fibra dietética y vitamina A.
- Este vegetal está repleto de antioxidantes, ácido fólico y es un diurético natural.
- Si desea almacenar los espárragos durante mucho tiempo, colóquelos parados en una taza o vaso y ponga un poco de agua. (Como se muestra más arriba).
- La capital mundial del espárrago es Oceana County, Michigan.
- ¡Hay espárragos machos y hembras!



### Verduras de primavera salteadas

*(Receta adaptada de choosemyplate.gov)*

Rinde 4 porciones

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla dulce (en rodajas)
- 1 diente de ajo (picado finamente)
- 3 papas nuevas (pequeñas, cortadas en 4)
- ¾ taza de zanahoria (en rodajas)
- ¾ taza de pedazos de espárragos
- ¾ taza de guisantes tirabeques o habichuelas verdes
- 1/2 taza de rábanos
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de eneldo (deshidratado)



### Instrucciones:

- 1) Caliente el aceite en la sartén. Cocine la cebolla durante 2 minutos, agregue el ajo y cocine un minuto más.
- 2) Añada las papas y las zanahorias. Coloque la tapa, ponga el fuego a temperatura baja y cocine hasta que se vuelvan tiernas (aproximadamente 4 minutos).
- 3) Si las verduras se empiezan a tostar, agregue una o dos cucharadas de agua.
- 4) Luego, añada los espárragos, los guisantes, los rábanos, la sal, la pimienta y el eneldo. Revuelva continuamente y cocine hasta que todo se ablande (aproximadamente 4 minutos más).
- 5) Sirva inmediatamente.