

# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes son los **espárragos**



## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Plante un jardín para cultivar sus propias frutas y verduras. Esto le ayudará a comer más frutas y verduras y a estar más activo. Comer alimentos nutritivos como frutas y verduras y mantenerse activo pueden ayudar también a sus hijos a tener mejor desempeño en la escuela.

## Consejos Saludables

- Busque espárragos firmes, de color verde fuerte, con las puntas cerradas.
- Coloque los tallos de pie en un recipiente con una pulgada de agua. Cubra con una bolsa de plástico y guarde en el refrigerador.

## Ideas Saludables de Preparación

- Coma los espárragos cocinados con aderezo bajo en grasa.
- Sofría espárragos, pimienta y cebolla. Sirva con arroz integral.
- Encuentre recetas saludables y prepárelas con sus hijos.

## VERDURAS ASADAS

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 50 minutos

### Ingredientes:

- Aceite en aerosol para cocinar
- 1 taza de zanahoria picada
- 1 taza de berenjena picada
- 1 taza de espárragos picados
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 cucharaditas de albahaca seca
- 1 taza de champiñones, en trocitos
- 1 calabacita pequeña, en trocitos

1. Coloque una parrilla en la parte inferior del horno. Pre caliente el horno a 450 F.
2. Cubra un molde para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
3. Agregue la zanahoria, berenjena y espárragos al molde. Rocíe con aceite vegetal y mezcle hasta que las verduras queden ligeramente cubiertas.
4. Hornee durante 20 minutos.
5. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar y caliente a fuego medio.
6. Sofría el ajo y la albahaca durante 2 minutos aproximadamente.
7. Agregue los champiñones y la calabacita y sofría hasta que las verduras queden tiernas, unos 5 minutos.
8. Agregue las verduras asadas al sartén y sofría 5 minutos más. Sirva inmediatamente.

### Información nutricional por porción:

Calorías 50, Carbohidratos 8 g, Fibra Dietética 3 g, Proteína 2 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 26 mg

Adaptada de: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Red para una California Saludable, 2008.

## ¡En sus marcas...Listos!

- Pase tiempo con su familia en el jardín – plantando, podando y escarbando.
- Caminen al mercado sobre ruedas local. Busquen nuevas frutas y verduras para probar.

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de espárragos cocinados (90g)

Calorías 20      Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 13mg	1%
Carbohidratos 4g	1%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 1g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 18%	Calcio 2%
Vitamina C 12%	Hierro 5%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de espárragos cocinados equivale a unos seis espárragos.
- Una ½ taza de espárragos cocinados son una fuente excelente de folato y vitamina K y una fuente buena de vitamina C, vitamina A y tiamina.
- Los espárragos son también una fuente de vitamina E.
- La vitamina E es un antioxidante que protege las células de su cuerpo y ayuda a mantenerlo saludable.
- Otras fuentes buenas o excelentes de vitamina E son la espinaca cocinada, nueces, aceites, semillas de girasol y germen de trigo.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada día depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber la cantidad que necesita su familia. Haga una lista de las frutas y verduras favoritas de su familia. Trate de incluirlas a las comidas y bocadillos para ayudar a que su familia alcance sus metas.

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.