

El poderoso espárrago



Los espárragos son una verdura poderosa. Vienen en muchos colores diferentes y ofrecen una variedad de beneficios que promueven la salud.

NUTRIENTES

- Vitamina C: antioxidante
- Vitamina B6: importante para la salud del sistema nervioso, cerebral y cardiovascular
- Vitamina E: antioxidante y mejora la salud inmunológica
- Vitamina A: apoya la salud de la visión, los huesos y la piel
- Folato: crecimiento y función saludable de las células
- Hierro: importante para la producción de glóbulos rojos y el sistema inmunológico
- Cobre: bueno para la salud ósea y cardiovascular
- Fibra: favorece la digestión y la salud del corazón
- Vitamina K: buena para la salud ósea y la coagulación sanguínea
- Glutati6n: fitoquímico que combate el cáncer

PARA COCINARLO

- Selecciona lanzas (tallos) fuertes con cabezas cerradas y apretadas. Las lanzas deben romperse con fuerza cuando se doblan.
- Recortar las puntas y lavar.
- Ásalos o hiérvelos en agua en la estufa.
- Cocínelos solo hasta que estén tiernos y crujientes. La cocción excesiva produce espárragos blandos y la eliminación de nutrientes valiosos.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Prevención de cáncer
- Digestión saludable
- Salud cardiovascular
- Apoyo al sistema inmunológico
- Bajo en calorías y alto en fibra para ayudar en el equilibrio del peso

RECETA: ESPÁRRAGOS CON SALSA GREMOLATA

INGREDIENTES

- 2 tazas de espárragos
- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla sin sal
- 2 cucharaditas de cáscara de limón, rallada
- 1 diente de ajo grande, picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de perejil, picado

INSTRUCCIONES

1. Cocina los espárragos en una olla grande con agua hirviendo hasta que estén tiernos, aproximadamente 4 minutos.
2. Escúrrelos, sécalos y envuélvelos en una toalla de papel. Luego envuélvelos con plástico y refrigéralos.
3. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega la cáscara de limón y el ajo y revuelve durante 30 segundos.
4. Agrega los espárragos y el perejil y revuelve para cubrir.
5. Agrega jugo de limón. Saltea hasta que los espárragos estén calentados y recubiertos con salsa Gremolata, unos 3 minutos.
6. Ponlos en un plat6n y sírvelos.

Informaci6n nutricional:
6 porciones

Por porci6n: 44 calorías, 4 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 2 mg de sodio, 2 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 1 g de proteína