

Asparagus



Nutrition: Asparagus is loaded with nutrients, fights cancer and keeps your brain in tip-top shape. Also, it is a great source of fiber which helps in weight loss.

Storage: Refrigerate unwashed in a plastic bag.



Oven-Roasted Asparagus

Makes 4 servings

Ingredients:

- 1 bunch asparagus spears, with thick bottoms cut off.
- 3 tablespoons oil or melted butter.
- Pinch of salt and pepper
- Parmesan cheese (optional)
- 1 clove garlic or (1/8 teaspoon garlic powder)
- 1 tablespoon lemon juice.

Directions:

1. Preheat oven to 425 degrees F.
2. Toss asparagus in bowl with oil or butter, garlic, and seasonings.
3. Bake in oven until tender (12-15 minutes).
4. Sprinkle cheese and lemon juice. Enjoy!

Espárragos



Nutrición: Los espárragos están cargados de nutrientes, combaten el cáncer y mantienen tu cerebro en plena forma. Además, es una gran fuente de fibra que ayuda a perder peso.

Almacenamiento: Refrigere sin lavar en una bolsa de plástico.



Espárragos Asados al Horno

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 manojo de espárragos, con el fondo cortado.
- 3 cucharadas de aceite o mantequilla derretida.
- Una pizca de sal y pimienta
- Queso parmesano (opcional)
- 1 diente de ajo o (1/8 cucharadita de ajo en polvo)
- 1 cucharada de jugo de limón.

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Mezcle los espárragos en un tazón con aceite o mantequilla, ajo y especias.
3. Hornee en el horno hasta que estén tiernos (12-15 minutos).
4. Espolvorea queso y jugo de limón. ¡Disfrutar!

