



COSECHA DEL MES

Alimentos Cultivados en Wisconsin

EL ESPÁRRAGOS

Planta alta, de la familia lirio con follaje ligero fino, cultivado por sus brotes comestibles.

ASPARAGUS FACTS

- Los tallos de espárrago son una buena fuente de folato.
- No se puede cultivar el espárrago hasta los 3 años después de sembrar.
- Las plantas del espárrago pueden vivir hasta 15 años.
- Hay variedad de colores del espárrago – verde, blanco y morado.
- El espárrago es una de las pocas plantas frescas que se cultiva en Wisconsin que sea perenne.

ESPÁRRAGOS ARAZADOS DE PARMESAN DE AJO

Ingredientes:

- ½ libra de espárrago fresco
- 3 dientes de ajo, picado
- 2-3 cucharas de servir de queso parmesano
- ½ cucharita sal
- ½ cucharita pimienta recién molida
- Aceite de oliva

Instrucciones:

1. Precalentar horno a 425 grados F.
2. Lavar espárrago y quitar la parte final del espárrago que está seco y duro. Sepárelos en una bandeja de horno forrada con papel aluminio (solo una capa del espárrago).
3. Cubrir ligeramente con aceite de oliva. Espolvorear con sal, pimienta, ajo y queso parmesano.
4. Mezclarlos ligeramente para asegurar que estén bien recubiertos.
5. Poner la bandeja en el horno por 8 minutos y disfrutar!