

# ¡Conoce los Espárragos!



Fundación Alpina



## Propiedades nutricionales de los Espárragos

- Contienen fibra, calcio, fósforo, hierro, vitamina A, B1, B2, vitamina C y ácido fólico.
- Contribuyen a la buena circulación sanguínea.
- Mejora el tránsito intestinal.
- Protege al sistema inmune.
- Es un alimento diurético que tiene beneficios para la hipertensión, diabetes y la retención de líquidos.
- Las vitaminas del grupo B, ayudan a mantener en buen estado el sistema nervioso.



## Almacenamiento

Para mantenerlos frescos, se deben almacenar en la nevera hasta el momento de su consumo. Se puede sumergir la base en un recipiente con agua y para que las puntas no se sequen se cubren con una bolsa plástica para que no entren en contacto con el aire.

## Mejor forma de consumirlos

Se sugiere cocinarlos a fuego bajo para evitar que se pierdan las propiedades y vitaminas que poseen. Pueden consumirse cocidos al vapor, salteados, hervidos, a la parrilla y asados. Puedes consumirlos como acompañamiento, en cremas y ensaladas.



## ¿Cómo prepararlos?

1

Para limpiar los espárragos, estos se deben sumergir en agua fría y lavarlos con cuidado.

2

Cortar de 2 a 3 cm la parte final del tallo.

3

Con ayuda de un pelador o cuchillo, remueva la parte externa más dura, comenzando desde la base hasta la punta del espárrago.

4

Si se van a preparar en sartén, sofreírlos en aceite o mantequilla por 10 a 15 minutos hasta que estén blandos.

5

Si se desea cocinarlos en agua, incorpore los espárragos en suficiente agua hirviendo con un poco de sal, la cocción tardará alrededor de 3 a 5 minutos.

