



Photo Credit: Sweet C
Recipe credit: J. Goforth

Harvest for Healthy Kids -Asparagus

Roasted Asparagus

Time needed: 30 minutes

Servings: 4

Asparagus is super nutritious and easy to prepare. Take advantage of the spring season when asparagus is fresh and affordable--you can always freeze some for future meals! Roasting asparagus spears will sweeten the vegetable and is an easy, popular way to prepare it. Try the toppings listed below--which one does your child like best?

INGREDIENTS

- 2 teaspoons olive oil
- 1 pound asparagus
- 1/2 teaspoon salt

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. Preheat oven to 400°F.
2. Rinse asparagus spears under running water to clean, then snap or cut off woody ends.
3. Lightly grease a large baking pan with oil.
4. Place spears on a baking pan, drizzle with remaining oil then toss asparagus spear to coat with the oil. Spread into single layer.
5. Roast for 25 minutes or until tender but still crisp.

Variations:

- When roasting is almost done, sprinkle with 1/4 cup Parmesan cheese and roast for another 5 minutes.
- Squeeze half a lemon over asparagus before roasting.
- Add 1 T brown sugar and 1 T soy sauce (replaces salt) to oil, drizzle and toss to coat spears before roasting.

Dipping sauce ideas! Which does your child like best?

Smooth and savory - 1/2 t garlic powder, 1 lemon juice, 3 T mayonnaise or plain yogurt. Stir well to mix.

Sweet and tart - 1/4 cup mayonnaise or plain yogurt, 2 T Dijon mustard, 2 T maple syrup or honey. Stir well to mix.

Creamy and smooth - 2 T sour cream and 2 T mayonnaise. Heat in microwave for 20 seconds or until melted and stir well to mix.

Kids in the Kitchen

Asparagus is a fun food to use in learning activities to help your child develop fine motor skills - children can easily help prepare asparagus by snapping ends to remove woody sections or snap each spear into bite-sized pieces. Build on math skills by counting the number of spears in a pound, and expand their food knowledge by introducing this vegetable that might be new to them.

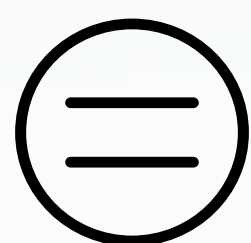
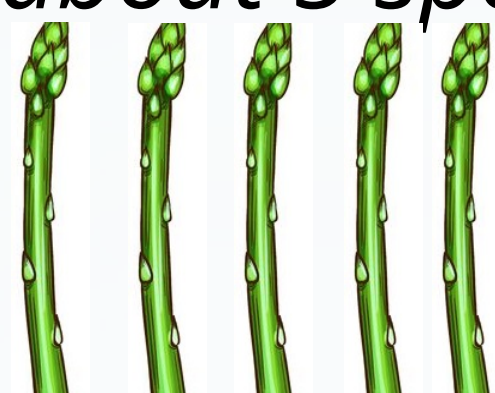
For a fun activity, make an asparagus forest! Using roasted spears, arrange "trees" on a plate to create a forest.

Change the seasons by adding Parmesan cheese for snow, or tiny bits of red pepper for fall apples.

You may also wish to use raw spears, the base of which may be pushed into a thick slice of cheese or bread for a stand-up forest!



about 5 spears = 1 cup of asparagus



How to Store Asparagus

Asparagus prefers moist, cold storage. Refrigerate fresh asparagus for up to 5 days. Stand stalks in 1 inch of water like a flower bouquet and cover loosely with a plastic bag OR wrap cut ends in a damp paper towel and cover the towel with plastic. Thin asparagus typically has a slightly shorter storage time as the thinner stalks tend to dry out more quickly.



VIVAFARMS

The Family Farms to Healthy Kids project is based upon work that is supported by the USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed on this flyer are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S.D.A. WSU is an equal opportunity provider.



WSU EXTENSION
Skagit County



Photo Credit: Sweet C
Recipe credit: J. Goforth

Cosecha para Niños Sanos - los Espárragos

Espárragos Asados

Tiempo Necesario: 30 minutos

Porciones: 4

Los espárragos son súper nutritivos y fáciles de preparar. Aprovecha la temporada de primavera cuando los espárragos son frescos y asequibles, ¡siempre puede congelar algunos para futuras comidas! Asar espárragos endulzará la verdura y es una manera fácil y popular de prepararlo.

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 libra de espárragos
- 1/2 cucharadita de sal

DAS INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con jabón y agua. Precaliente el horno a 400°F.
2. Enjuague los espárragos, parta o corte los extremos leñosos.
3. Engrase ligeramente un molde para hornear grande con aceite.
4. Coloque los espárragos en una bandeja para hornear, rocíe con el aceite restante y revuelva los espárragos para cubrirlos. Extender en una sola capa.
5. Ase por 25 minutos o hasta que estén tiernos pero aún crujientes.

Variaciones:

- Cuando el asado esté casi listo, espolvorea con 1/4 taza de queso parmesano y asa por otros 5 minutos.
- Exprime medio limón sobre los espárragos antes de asarlos.
- Agregue 1 cucharada de azúcar morena y 1 cucharada de salsa de soya (reemplaza la sal) al aceite, rocíe y revuelva para cubrir antes de asar.

¡Ideas de salsas para mojar! ¿Cuál le gusta más a tu hijo?

Suave y sabroso: 1/2 cucharada de ajo en polvo, 1 jugo de limón, 3 cucharadas de mayonesa o yogur natural.

Dulce y agrio: 1/4 taza de mayonesa o yogur natural, 2 cucharadas de mostaza Dijon, 2 cucharadas de jarabe de arce o miel.

Cremoso y suave: 2 cucharadas de crema agria, 2 cucharadas de mayonesa, derrita en el microondas durante 20 segundos o hasta que se derrita y revuelva bien.

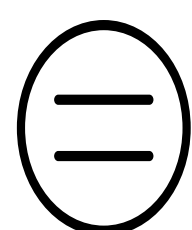
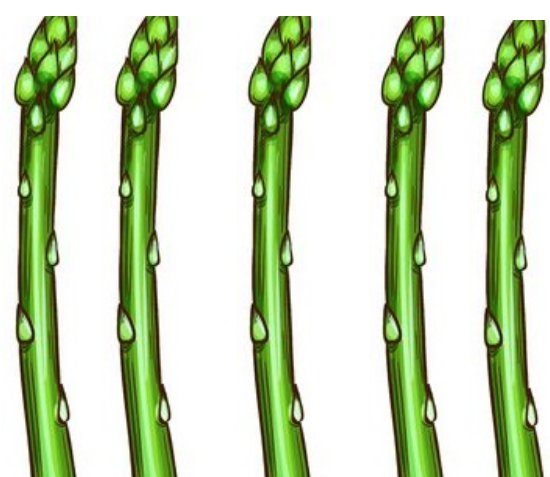
Niños y Niñas en la Cocina

Los espárragos son un alimento divertido para usar en actividades de aprendizaje para ayudar a su hijo a desarrollar habilidades motoras finas - los niños pueden ayudar fácilmente a preparar espárragos rompiendo los extremos para eliminar las secciones leñosas o rompiendo cada lanza en pedazos del tamaño de un bocado. Desarrolle habilidades matemáticas contando la cantidad de lanzas en una libra y amplíe su conocimiento de los alimentos al presentarles un vegetal que podría ser nuevo para ellos.

Para una actividad divertida, ¡haz un bosque de espárragos! Usando lanzas asadas, coloque "árboles" en un plato para crear un bosque. Cambie las estaciones agregando queso parmesano para la nieve o trocitos de pimienta roja para las manzanas de otoño. ¡También puede usar lanzas crudas, cuya base se puede empujar en una rebanada gruesa de queso o pan para un bosque de pie!



5 vainas = 1 taza de guisantes dulces



Cómo Almacenar los Espárragos

Los espárragos prefieren el almacenamiento húmedo y frío. Refrigere los espárragos frescos hasta por 5 días. Coloque los tallos en 1 pulgada de agua como un ramo de flores y cúbralos sin apretar con una bolsa de plástico O envuelva los extremos cortados en una toalla de papel húmeda y cubra la toalla con plástico. Los espárragos delgados suelen tener un tiempo de almacenamiento un poco más corto, ya que los tallos más delgados tienden a secarse más rápidamente.



VIVAFARMS

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County