

## Marzo: Tallos

¿Has oído hablar de vegetales que también les dicen tallos? Apuesto que sí, solo que no lo sabes! Los vegetales de tallos son plantas en las que los tallos o brotes se utilizan para la alimentación. Estas verduras incluyen espárragos, apio, ruibarbo, y otros que se cultivan para sus tallos.

**LAS VARIETADES DE TALLOS ESTÁN DESCRITAS MÁS ADELANTE!**

### ESPARRAGO

El espárrago, una verdura buena y saludable, fue un vegetal amado por los griegos antiguos pero eran los romanos que primero lo cultivaron. El espárrago es rico en vitaminas C y E, folato, fibra y potasio, y se puede encontrar en variedades verdes y blancas. El espárrago verde es el más común en los Estados Unidos, mientras que el blanco es el más popular en Europa.



**Selección:** Cuando elija espárragos, elija tallos firmes y tiernos (para la variedad verde de espárragos, elija tallos con puntas verdes o púrpuras que estén cerradas y compactas).

**Almacenamiento:** Almacene los tallos con los fondos envueltos en una toalla de papel húmeda, en la sección más fresca del refrigerador; Si usted no tiene un recipiente para guardar sus vegetales, poner los extremos en bolsas de plástico y guardar en la parte más fría del refrigerador. Es mejor comer espárragos el día que se compra porque el sabor disminuye con cada día que pasa.

**Preparación:** Recuerde lavar los espárragos con agua corriente fría y cortar el extremo duro del espárrago (o usar un pelador para quitar la capa externa de los espárragos para que sea tierna). Los espárragos blancos deben ser cocidos hasta que estén completamente tiernos, mientras que la variedad verde puede ser frita, ligeramente cocida al vapor o cocida en el microondas.

### APIO

El apio, otro vegetal muy sano, tiene sus raíces en el siglo XVI, en la historia del norte de Europa. Es divertido comer porque es crujiente y sabroso, y como el espárrago, el apio está lleno de nutrientes importantes tales como vitamina C, potasio, folato, y fibra.



**Selección:** El apio está disponible durante todo el año. Elija el apio que es compacto en forma con tallos y hojas verdes claros.

**Almacenamiento:** El apio debe ser refrigerado en una bolsa de plástico y colocado en un recipiente por hasta dos semanas.

**Preparación:** Enjuague bien el apio para eliminar cualquier sucio que se aloje entre las costillas. Si las costillas del apio están marchitas, separe las costillas y colóquelas en un recipiente con agua helada durante varios minutos antes de usarlas. El apio se puede consumir crudo o en forma cocida.

## Consejos de Tallos

- Agregue el apio picado a ensaladas de espinacas, ensaladas verdes, ensaladas de pasta de trigo integral, sopas o platos salteados para sabrosos sabores y una saludable dosis de fibra y vitaminas.
- Para un plato rápido y fácil, cepille las lanzas de espárragos con aceite de oliva virgen extra y luego agregue sal y pimienta caliente a la parrilla (tal vez unos pocos pimientos picantes) a gusto!
- Trate de agregar espárragos picados a sus recetas de frituras y cazuelas.
- Para una merienda nutritiva después de la escuela, hacer algunas "hormigas en un tronco" - llenar el interior de apio crudo (el "log") con mantequilla de cacahuete, y luego colocar pasas a lo largo de la parte superior de la mantequilla de maní como "hormigas".
- El apio es un gran bocadillo portátil - limpiar y cortar algunas piezas para tirar en una bolsa - ponerlo en su bolsa de almuerzo o maletín (junto con un poco de queso para extender la proteína).

## Receta de Tallos!

### **ESPARRAGO CON LIMÓN – UN PLATO RÁPIDO Y SALUDABLE!**

*Rinde 4 porciones*

Ingredientes

- 2 libras de espárragos, recortar parte dura
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jugo de limón

Coloque los espárragos en la cesta de vapor en una olla sobre agua hirviendo. Cubra la olla y el vapor 5 minutos o hasta que esté verde claro y tierno. Enjuague los espárragos con agua fría para evitar que se cocine más y escurrir completamente. Combine el aceite y el jugo de limón en un recipiente. Vierta sobre los espárragos. Sazonar con pimienta al gusto y servir a temperatura ambiente si lo desea.

## Recetas de Tallos!

### **ESPARRAGO ASADO – UN ACOMPAÑANTE SABROSO!**

*Hace 4 porciones*

Ingredientes

- 2 libras de espárragos, recortar parte dura
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta negra fresca

Precalentar el horno a 450 grados. Cortar los espárragos en secciones de 1 a 2 pulgadas, cortando diagonal. Colocar en una bandeja para hornear. Rocíe con aceite de oliva, espolvorear con queso, sal y pimienta al gusto. Asar en el horno durante 10 minutos.

### **ARROZ (PILAF) DE LENTEJAS CON APIO**

*Hace 8 porciones*

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de pimienta verde picado
- 1 taza de champiñones frescos en rodajas
- 1 taza de agua
- 1 ½ taza de lentejas crudas
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- 16 onzas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2/3 taza de arroz integral crudo

Cubra una cacerola grande con aceite para cocinar. Colocar sobre fuego medio y agregar la cebolla, el apio, el pimienta y los champiñones, saltear hasta que estén tiernos. Agregue el agua, las lentejas, el ajo en polvo y el caldo de pollo, hasta hervir. Cubra y reduzca el calor. Cocine a fuego lento durante 20 minutos y agregue el arroz; Cocine a fuego lento hasta que el arroz esté hecho, (unos 30-40 minutos) y las lentejas estén tiernas.