

SPOTLIGHT ON PRODUCE

¿QUÉ SOY?

El espárrago es una verdura que puede presentarse en diferentes colores: verde, blanco y verde violeta. Se puede comer crudo, hervido, horneado, a la parrilla o al vapor.

¿CÓMO CREZCO?

El espárrago crece como un tallo desde el suelo. Puede alcanzar una altura de 5 a 8 pulgadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El espárrago es rico en vitamina C, lo cual es bueno para tu sistema inmunológico. También es una excelente fuente de folato, hierro y fibra, que ayudan a mantener saludables las células sanguíneas y la digestión.

ESPÁRRAGOS



What did the asparagus say when it got a flat tire?
"I should have brought a spare, I guess."

DATOS CURIOSOS

El color verde proviene de la clorofila, que se activa con la luz del sol. ¡El espárrago blanco se cultiva con poca exposición al sol, por eso su color es blanco!