



Local PICK OF THE MONTH

March 2026

Asparagus

Ginger Almond Asparagus

Ingredients

- 3/4 pound asparagus, rinsed and trimmed
- 1 teaspoon vegetable oil
- 3 tablespoons slivered almonds
- 1/4 teaspoon salt
- Pinch of black pepper
- 1/4 teaspoon sugar
- 1/8 teaspoon ground ginger

Directions

- Slice asparagus diagonally into pieces about 3/4 inch long
- Heat oil in a large skillet over medium heat. Add remaining ingredients. Stir and sauté until asparagus is bright green for 3-5 minutes.
- Reduce heat to medium-low; cover and cook until the asparagus is fork tender.
- Refrigerators leftovers within 2 hours

Yields 4, 1/3 cup servings.

Nutrition information per serving: 60 calories, 4 g fat, 2 g fiber, 5 g carbohydrates, 3 g protein

Recipe adapted from foodhero.org.

What's so great about asparagus?

- They are an excellent source of vitamin K, which is important for healthy blood and strong bones.
- Asparagus is also a good source of vitamin A, folate and vitamin C.



What's the best way to eat asparagus?

- Asparagus is best when steamed just until tender. You can do this by placing them in a pan with about one inch of water. Cook for about 4 to 7 minutes, or until it is fork tender.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose asparagus with stalks that are firm and tips that are tightly closed—avoid wilted or limp ones.	They can be refrigerated for up to four days. You can stand stalks in 1 inch of water and cover with a plastic bag.
Preparation	Cooking
Choose stalks that are similar in size and they will be easier to prepare and cook evenly.	Asparagus can be roasted, grilled, blanched, sautéed and steamed!



Samaritan Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Marzo 2026

Espárragos

Espárragos con Jengibre y Almendra

Ingredientes

- 3/4 libras de espárragos, enjuagados y cortados
- 1 cucharadita de aceite de vegetal
- 3 cucharadas de almendras en rebanadas
- 1/4 cucharadita de sal
- Pizca de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de azúcar
- 1/8 cucharadita de jengibre molido

Instrucciones

- Corta los espárragos en trozos diagonales en 3/4 de pulgada de largo.
- Calienta aceite en un sartén grande a fuego mediano. Añade los ingredientes que queden. Remueve y saltea hasta que los espárragos queden verde brillante por 3-5 minutos.
- Reduzca el fuego a medio-bajo; Cubre y cocina hasta que los espárragos estén tiernos.
- Refrigere lo que sobre entre 2 horas.

Rinde 4 porciones de 1/3 tazas

Información nutricional por

porción: 60 calorías, 4 g grasa, 2 g fibra, 5 g carbohidratos, 3 g proteína

Receta adapta de foodhero.org.

¿Qué tienen de bueno los espárragos?

- Son una fuente excelente de vitamina K, cual es importante para sangre saludable y huesos fuertes.
- Los espárragos también son una buena fuente de vitamina A, folato y vitamina C.



¿Cuál es la mejor manera de comer espárragos?

- Los espárragos son mejor al vapor hasta que estén tiernos. Pueden hacerlo colocándolos en un sartén con una pulgada de agua. Cocina por 4 a 7 minutos o hasta que estén tiernitos.

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Escoja espárragos con tallos firmes y puntas cerradas. — evite las que estén marchitas o suaves.	Los puedes refrigerar hasta por cuatro días. Para los tallos en una pulgada de agua y cubre con bolsa plástica.
Preparación	Modo de cocinar
Escoja tallos de medida similar en medida y serán mas fáciles para preparar y cocinar de manera uniforme.	¡Los espárragos se pueden hornear, asar, escaldar, saltear y cocinar al vapor!



Samaritan
Health Services