

Asparagus

Asparagus in a Blanket

Preparation Time: 10 minutes

Cook Time: 15 minutes

Recipe makes 8 asparagus in a blanket

Ingredients:

1 package refrigerated croissant dough

8 slices of non-fat or low-fat cheddar cheese

8 asparagus spears

Medium microwavable bowl

Cookie Sheet

Instructions:

1. Preheat oven to the correct temperature on the croissant dough package.
2. Wash your hands and your child's hands with soap and warm water. Put on clean aprons or clean old shirts.
3. Have your child wash the asparagus under cold running water to remove any excess dirt.
4. Have your child remove the woody bottoms from the asparagus by following the instructions from the next page. Make sure to save the bottom of the asparagus for the family activity.
5. Place asparagus and just enough water in the bottom of a clean medium microwavable bowl to cover asparagus.
6. Place bowl in the microwave. Cook for 5-10 minutes checking for tenderness.
7. While asparagus is cooking, place the croissant dough on a clean cookie sheet.
8. Have your child place a piece of cheese on each piece of dough.
9. Place one cooked asparagus on top of the cheese.
10. Have your child roll up the asparagus inside the dough starting with the small end.
11. Place the asparagus roll-ups in the oven. Cook for the amount of time shown on the croissant package.
12. Remove the cookie sheet from the oven and place on a towel or oven mitt to cool.
13. Let cool for 2-3 minutes. Serve and enjoy!



Recipe Adapted from Diane Forley Otsuka

Funding provided by

FIRST 5
YOLO
Children and Families Commission



Developed by the University of California Nutrition Education Program

May 2009

Espárrago

Espárragos Enrollados

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocinar: 15 minutos
Receta hace 8 espárragos enrollados

Ingredientes:

1 paquete refrigerado de croissant
8 rajas de queso cheddar sin grasa o de grasa reducida
8 espárragos

Tazón medio de microondas
Tabla de galleta para el horno

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a la temperatura correcta en el paquete de croissant.
2. Lavarse las manos con agua tibia y jabón. Póngase un delantal limpio o una camiseta vieja.
3. Pida que su niño lave el espárrago bajo agua corriente fría para remover cualquier tierra de exceso.
4. Pida que su niño quite los fondos leñosos del espárrago siguiendo las instrucciones de la próxima página. Asegúrese de guardar el fondo del espárrago para la actividad familiar.
5. Ponga suficiente agua en un tazón medio limpio de microondas para cubrir el espárrago.
6. Coloque el tazón en la microondas. Cocine por 5-10 minutos hasta que el espárrago está tierno.
7. Mientras el espárrago está cocinando, ponga la masa de croissant en una tabla limpia de galleta.
8. Permita que su niño ponga un pedazo de queso en cada pedazo de masa.
9. Ponga un espárrago cocinado encima del queso.
10. Permita que su niño enrolle el espárrago dentro de la masa, comenzando con el lado más pequeño.
11. Ponga los espárragos enrollados en el horno. Cocine por la cantidad de tiempo mostrado en el paquete de croissant.
12. Saca la tabla de galleta del horno y ponga lo en un lugar arriba de un mitón de toalla o horno para enfriar.
13. Permita enfriar por 2-3 minutos. Sirve y disfrute!



Receta Adaptada por Diane Forley Otsuka

Funding provided by

FIRST 5
YOLO
Children and Families Commission



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición

Mayo 2009

Asparagus



Preparing Asparagus

- Wash in a clean colander with cold running water to clean off any soil or sand from the asparagus tips.
- Hold each asparagus end with one hand and lightly bend until it snaps. This is the natural breaking point which removes the woody bottoms. Save these ends for the activity below.



Did You Know...

Harvesting

Under perfect weather conditions, an asparagus spear can grow 10 inches in a 24-hour period.

The outdoor temperature will help decide how much time will go by between each harvest. Early in the season, there may be up to 4 or 5 days between harvestings. As the days and nights become warmer, some asparagus fields may need to be harvested every 24 hours.

Nutrition

Asparagus is a great source of many vitamins and minerals. It contains no fat or cholesterol and is very low in sodium (salt). Steaming is the best way to cook asparagus in order to prevent any loss of nutrients.

Family Activity

Mathematics

1. Collect all asparagus ends that were saved from the asparagus in a blanket recipe.
2. Allow your child to use a section of the table for this activity.
3. Lay the asparagus ends out on the table.
4. Let your child arrange the asparagus ends:
 - a. From shortest to longest in length.
 - b. From lightest to darkest in color.
 - c. From smallest to biggest in width.
5. For the older children, let them try a combination of two.



Purple Asparagus



White Asparagus



Allowing your children to practice using their eyes for visually measuring objects will help increase their math skills.

Developed by the University of California Nutrition Education Program

Espárrago

Preparar Espárrago

- Lave en una coladera limpia con agua corriente frío para limpiar cualquier tierra o arena entre las cimas del espárrago.
- Agarre la parte de bajo del espárrago con una mano y levemente doblando hasta que parte en dos. Esto es el punto de ruptura natural que quita los fondos leñosos. Guarde los fondos leñosos para la actividad familiar.



Actividad Familiar

Matemáticas

1. Juntar todos los fondos de espárrago que fueron guardados de la receta.
2. Permita que su niño utilice una sección de la mesa para esta actividad.
3. Coloque los fondos de espárrago sobre la mesa.
4. Permita que su niño arregle los fondos de espárrago en:
 - a. De más corto a más largo en longitud.
 - b. De más claro a más oscuro en color.
 - c. De más pequeño a más grande en ancho.
5. Para los niños más grande, ellos pueden hacer una combinación de dos.

Permitir que sus niños practicen utilizando los ojos para medir objetos visualmente ayudará a aumentar sus habilidades de matemáticas.



Supo Usted Que...

Cosecha

Bajo estado del tiempo perfecto, una lanza de espárrago puede crecer 10 pulgadas en un período de 24 horas.

La temperatura del aire ayudará a decidir cuánto tiempo irá entre cada cosecha. Temprano en la temporada, es posible que haya hasta 4 o 5 días entre cosechas. Cuando los días y las noches llegan a ser más tibios, algunos campos de espárrago necesitarán a cosechar cada 24 horas.

Nutrición

El espárrago es un alimento que contiene muchas vitaminas y minerales. No contiene grasa ni colesterol y es muy bajo en el sodio (sal). Cocinar por vapor es la manera mejor para cocinar el espárrago para prevenir cualquier pérdida de alimentos nutritivos.



Espárrago Morando



Espárrago Blanco

Funding provided by



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición