



oven roasted asparagus

Looking for a quick and easy vegetable?
Roast some asparagus! Enjoy asparagus
in the spring - the flavor is delicious and fresh.

To Cook:

1. Rinse fresh asparagus under running water. Cut off any tough ends.
2. Sprinkle 1 bunch (1 pound) of asparagus with 1 tablespoon olive oil, $\frac{1}{8}$ tablespoon salt and black pepper. Toss to coat evenly.
3. Spread asparagus spears on a metal baking sheet. Roast in a 425° oven for 10 to 15 minutes.
4. Sprinkle with a little grated parmesan cheese and serve!

Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



espárragos al horno

¿Buscas una verdura fácil y rápida de preparar?
¡Prepara espárragos al horno! En primavera, disfruta de
los espárragos - su sabor es delicioso y refrescante.

Para cocinarlos:

1. Enjuaga los espárragos frescos con agua corriente. Corta el extremo duro.
2. Rocía un atado (medio kilo) de espárragos con 1 cucharada de aceite de oliva, $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal y pimienta negra. Mezcla para que se cubran en forma pareja.
3. Coloca los espárragos en una placa para horno de metal. Hornéalas a 425° entre 10 y 15 minutos.
4. Rocíalas con un poco de queso parmesano rallado ¡y sírvelos!

Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.