



how to roast asparagus

1 bundle of fresh asparagus
2 tablespoons vegetable or olive oil
1 tablespoon lemon juice
Salt and pepper to taste

1. Preheat the oven to 400° F.
2. Line up the asparagus on a cutting board and cut off the tough ends. *This is usually where the color turns from white to green.*
3. In a large bowl, toss the asparagus with vegetable oil, salt and pepper. Lay asparagus out in a single layer on a baking sheet pan.
4. Roast in the oven for 12 to 15 minutes, until just tender but still bright green. Sprinkle the lemon juice over the asparagus.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



cómo asar espárragos

1 atado de espárragos frescos
2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta negra a gusto

1. Precalienta el horno a 400°F / 204°C.
2. Alinear los espárragos en una tabla de cortar y cortar los extremos duros. *Suele ser donde el color pasa de blanco a verde.*
3. En un bol grande, mezcla los espárragos con aceite vegetal, sal y pimienta. Coloque los espárragos en una sola capa en una bandeja para hornear.
4. Ásalos en el horno de 12 a 15 minutos hasta que estén tiernos pero todavía mantengan el color verde brillante. Rocía el jugo de limón sobre los espárragos.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.