

# All About Asparagus



**Fun Fact:** Oceana County, Michigan is considered the asparagus capital of the world!

**Asparagus** is loaded with nutrients such as Vitamin K, folate, and Vitamin C

**Choose** asparagus without dry, woody stems as this is a sign of older asparagus

**Store** asparagus in the refrigerator in a loose plastic bag



## RECIPE

### No-Bake Spring Frittata



**Servings:** 4

**Prep Time:** 10 minutes

**Cook Time:** 20 minutes

**Ingredients:**

2 medium potatoes, diced

1 tablespoon cooking oil

1 onion, chopped

1/2 bunch asparagus,  
chopped

1 teaspoon garlic powder

6 eggs, whipped

Salt and pepper, to taste

**Optional:**

1/4 cup milk

1/4 cup cheese

**Preparation:**

1. Poke holes in the potatoes and microwave until slightly softened, about 5 minutes. Cool and dice.
2. Add the oil to a skillet over medium heat. Pour in the diced potatoes, onion, and asparagus.
3. Allow the potatoes to develop a crisp outer layer. Season the mixture with garlic powder, salt, and pepper.
4. In a mixing bowl, whisk the eggs. Add the milk, if creamier consistency is desired. Season the eggs with salt and pepper.
5. Pour the eggs into the skillet with the vegetables. Stir once and then allow for the egg to set.
6. If using cheese, add it to the top. Cover the pan with a lid until the egg sets and cheese melts.



# Todo sobre el esparrago



**Dato Curioso:** el condado de Oceana, Michigan es considerado la capital del esparrago

**El Esparrago** esta lleno de nutrientes como la vitamina K, folato y vitamina C.

**Escoja** espárragos sin tallos secos o textura a madera, esto significa que esta viejo.

**Guarde** los espárragos en una bolsa de plástico suelta en el refrigerador



## RECETA

## Frittata de primavera



**Porciones :** 4

**Preparación:** 10 minutos

**Cocción:** 20 minutos

**Ingredientes:**

2 papa medianas, cortadas

1 cucharada de aceite

1 cebolla ,picada

1/2 manajo de esparragos , pica-  
do

1 cucharadita de polvo de ajo

6 huevos batidos

Sal y pimienta a gusto

**opcional:**

1/4 taza de leche

1/4 taza de queso

**Preparación:**

1. Hacer agujeros en las papas y colocar en el microondas hasta que se ablande un poco, alrededor de 5 minutos. Enfríe, y corte en cubos.
2. Anadir el aceite al la sartén sobre fuego medio. Anadir papas, cebollas, y espárragos.
3. Deje que la papa se cocine hasta que tenga una capa crujiente. Condimente con polvo de ajo, sal, y pimienta.
4. En un tazón, bate los huevos. Agregue la leche su gusta una consistencia mas cremosa. Condimente los huevos con sal y pimienta.
5. Derramé los huevos en la sartén con los vegetales. Mezcle una ves y deje cocinar.
6. Si esta usando queso, añadir por encima. Cubra la sartén con la tapa hasta que se cocinen los huevos y se derrita el queso.
7. Sirva caliente o frio con una ensalada.

