

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

April

The Harvest of the Month featured vegetable is **asparagus**



## Helping Your Child Eat Healthy

- Bake, grill, boil, steam, microwave or stir-fry asparagus spears.
- Add cooked asparagus to soups and salads.
- Dip raw or lightly cooked asparagus spears in lowfat vegetable dressing.
- Help your child find a healthy recipe with asparagus. Then cook it together.
- Ask each family member to pick a fruit or vegetable to plant in the garden.
- Remind your child to eat breakfast every day to help stay focused in school.

For more ideas, visit:

[www.calasparagus.com](http://www.calasparagus.com)

## Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Eat what you grow. National Garden Month and TV-Turnoff Week both take place in April. Challenge your family to keep the TV turned off and spend this time tending to your own garden or a community garden. Growing your own fruits and vegetables is an easy way to eat healthy and be active. Use **Harvest of the Month** to help your family learn and practice lifelong healthy habits.

## ASPARAGUS GUACAMOLE

Ingredients:

(Makes 4 servings at ½ cup each)

- 10½ ounces fresh, trimmed or frozen, cut asparagus
- ¼ teaspoon garlic powder
- 2 teaspoons lime or lemon juice
- 2 tablespoons canned green chili peppers, drained, chopped
- 1 tablespoon onion, chopped
- 2 teaspoons tomato paste
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground cumin
- ¼ teaspoon white pepper

1. Cook asparagus. Drain well, pat dry.
2. Place in blender. Add remaining ingredients. Blend until smooth.
3. Dip will become less thick upon standing and will need to be stirred.

Adapted from: The Michigan Asparagus Advisory Board

## Let's Get Physical!

- Start a family or community garden.
- Walk to a local nursery or store to buy seeds, plants and supplies.
- Spend family time planting fruits and vegetables in the garden.
- Take turns watering plants.
- Add variety to your gardening routine — include raking, mowing, weeding, pruning and digging.
- Visit a local farmers' market. Find other fruits and vegetables your family would like to try planting in the garden.

For more ideas, visit:

[www.kidsgardening.com/family.asp](http://www.kidsgardening.com/family.asp)

## Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup asparagus, cooked

(90g)

Amount per Serving

Calories 20      Calories from Fat 2

% Daily Value

Total Fat 0g      0%

Saturated Fat 0g      0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg      0%

Sodium 13mg      1%

Total Carbohydrate 4g      1%

Dietary Fiber 2g      7%

Sugars 1g

Protein 2g

Vitamin A 18%      Calcium 2%

Vitamin C 12%      Iron 5%

Source: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Produce Tips

- Select bright green asparagus with closed, compact, firm tips.
- Wash asparagus in cold water.
- Stand stems up in a container with about one inch of water. Cover loosely with plastic bag.
- Store in refrigerator until ready to use.

## How Much Do I Need?

A serving of asparagus is about one-half cup cooked asparagus. This is about five medium spears. Eating a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day will help you and your child reach your total daily needs.

## Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables\*

Kids, Ages 5-12	Teens, Ages 13-18	Adults, 19+
2½ - 5 cups per day	3½ - 6½ cups per day	3½ - 6½ cups per day

\*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) to learn more.



This material was funded by USDA's Food Stamp Program through the California Department of Public Health's Network for a Healthy California. These institutions are equal opportunity providers and employers. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help buy nutritious foods for a better diet. For information on the Food Stamp Program, call 1-888-328-3483. © Copyright California Department of Public Health 2007.



# La Cosecha del Mes

abril

En abril, el **espárrago** es el vegetal de La Cosecha del Mes.



## La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

Coman lo que cultiven en su huerto. El Mes Nacional del Jardín y la Semana de la Televisión Apagada se celebran durante el mes de abril. Rete a su familia para que mantengan la televisión apagada y que pasen el tiempo cuidando de su huerto o algún jardín comunitario. Cultivando sus propias frutas y vegetales es una manera fácil de comer saludablemente y estar activa. Utilice **La Cosecha del Mes** para ayudar a su familia a que aprenda y practique hábitos saludables de por vida.

## Ayude a sus hijos a comer sano

- El espárrago puede hornearse, asarse, hervirse, cocinar al vapor, cocinar en microondas o sofreírse.
- Agregue espárrago cocido a sus sopas y ensaladas.
- Rocíe las puntas de espárrago crudo o ligeramente cocido con un aderezo para vegetales bajo en grasa.
- Ayude a su hijo a encontrar una receta saludable para el espárrago. Luego cocínela juntos.
- Pida a cada miembro de la familia que escojan una fruta o un vegetal para plantar en el jardín.
- Recuerde a su hijo que coma desayuno todos los días para ayudar a concentrarse mejor en la escuela.

Para más ideas, visite:\*

[www.calasparagus.com](http://www.calasparagus.com)

## “GUACAMOLE” DE ESPÁRRAGO

Ingredientes:  
(para 4 porciones de ½ taza cada una)

**10 ½ onzas de espárrago fresco o congelado**

**¼ cda. de ajo en polvo**

**2 cdtas. de jugo de limón (verde o amarillo)**

**2 cdas. de chile verde enlatado, escurrido y picado**

**1 cda. de cebolla picada**

**2 cucharaditas de pasta de tomate**

**¼ cda. de sal**

**¼ cda. de comino molido**

**¼ cda. de pimienta blanca**

1. Cocinar el espárrago. Escurrir bien y secar ligeramente.

2. Poner el espárrago en la licuadora. Agregar los demás ingredientes y licuar hasta que quede sin grumos.

3. Revolver el “guacamole” brevemente si se pone aguado.

Fuente: The Michigan Asparagus Advisory Board.

## ¡En sus marcas, listos...!

- Plante un huerto familiar o un jardín comunitario y pasen tiempo en familia plantando frutas y vegetales.
- Camine al invernadero local o a la tienda para comprar semillas, plantas y otros materiales.
- Tómense turnos regando las plantas.
- Mantenga variada su rutina en el jardín — pasar el rastrillo, cortar el pasto, deshierbar, podar y excavar.
- Visite un mercado sobre ruedas local. Busque otras frutas y vegetales que a su familia le gustaría plantar en el huerto.

Para más ideas, visite:\*

[www.kidsgardening.com/family.asp](http://www.kidsgardening.com/family.asp)

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de espárragos, cocidos (90g)

Cantidad por Porción

**Calorías 20**      Calorías de Grasa 2

% Valor Diario

**Grasas** 0g      **0%**

Grasa Saturada 0g      **0%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 0mg      **0%**

**Sodio** 13mg      **1%**

**Carbohidratos** 4g      **1%**

Fibra Dietética 2g      **7%**

Azúcar 1g

**Proteínas** 2g

Vitamina A 18%      Calcio 2%

Vitamina C 12%      Hierro 5%

Fuente: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)\*

## Consejos “frescos”

- Seleccione espárragos de un verde brillante, con las puntas cerradas, compactas y firmes.
- Lave espárragos en agua fría.
- Ponga los espárragos parados en un frasco con una pulgada de agua. Cubra ligeramente con una bolsa plástica.
- Almacene en el refrigerador hasta que sea tiempo de usarlos.

## ¿Cuánto necesito?

Una porción de espárrago es alrededor de media taza de espárragos cocidos. Esto es alrededor de cinco espárragos. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales todos los días ayudará a que usted y su hijo consuman el total diario necesario.

\*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

## Recomendación diaria de frutas y vegetales\*\*

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

\*\*Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.



Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutricional para una mejor alimentación. Para obtener más información llame al 1-888-328-3483. © Derechos Reservados. Departamento de Salud Pública de California, 2007.