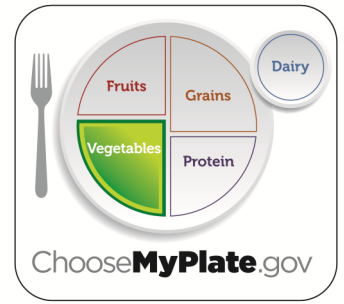
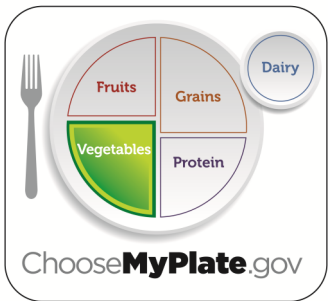


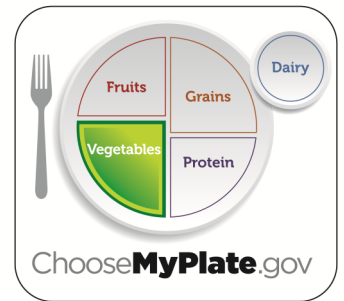
Asparagus/Espárrago



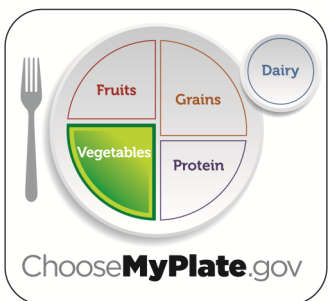
Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día



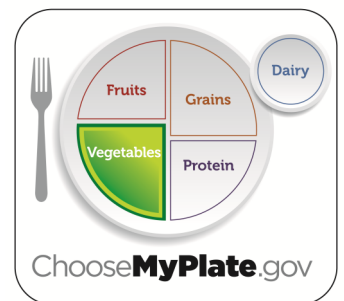
Asparagus/Esparrago



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día



Asparagus/Esparrago



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

Make sure to break off tough, woody end of the asparagus. Peel thick asparagus.

- Sauté asparagus in a pan with olive oil. Season with salt, pepper, low-fat grated parmesan cheese and lime juice.
- Roast in the oven with a drizzle of olive oil, salt, pepper and low-fat parmesan cheese.

Asegúrese de romper la parte dura de los espárragos. Pele espárragos gruesos.

- Saltear los espárragos en una sartén con aceite de oliva. Sazone con sal, pimienta, queso parmesano rallado bajo en grasa y jugo de limón amarillo.
- Asar en el horno con un poco de aceite de oliva.



Make sure to break off tough, woody end of the asparagus. Peel thick asparagus.

- Sauté asparagus in a pan with olive oil. Season with salt, pepper, low-fat grated parmesan cheese and lime juice.
- Roast in the oven with a drizzle of olive oil, salt, pepper and low-fat parmesan cheese.

Asegúrese de romper la parte dura de los espárragos. Pele espárragos gruesos.

- Saltear los espárragos en una sartén con aceite de oliva. Sazone con sal, pimienta, queso parmesano rallado bajo en grasa y jugo de limón amarillo.
- Asar en el horno con un poco de aceite de oliva.



Make sure to break off tough, woody end of the asparagus. Peel thick asparagus.

- Sauté asparagus in a pan with olive oil. Season with salt, pepper, low-fat grated parmesan cheese and lime juice.
- Roast in the oven with a drizzle of olive oil, salt, pepper and low-fat parmesan cheese.

Asegúrese de romper la parte dura de los espárragos. Pele espárragos gruesos.

- Saltear los espárragos en una sartén con aceite de oliva. Sazone con sal, pimienta, queso parmesano rallado bajo en grasa y jugo de limón amarillo.
- Asar en el horno con un poco de aceite de oliva.