

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Start a garden to grow your own fruits and vegetables. This will help you eat more fruits and vegetables and be more active. Eating nutritious foods like fruits and vegetables and being active can also help your child do better in school. Use *Harvest of the Month* to help your family learn and practice lifelong healthy habits.

Produce Tips

- Look for firm, bright green spears with tightly closed tips. Avoid limp asparagus or spears.
- Stand stems up in a container with about one inch of water. Cover loosely with plastic bag. Store in the refrigerator until ready to use.

Healthy Serving Ideas

- Bake, grill, boil, steam, microwave, or stir-fry asparagus spears.
- Dip raw or lightly cooked asparagus spears in lowfat dressing.
- Stir-fry chopped asparagus, sliced bell pepper, sliced onions, and strips of chicken. Serve with brown rice.
- Help your child find a healthy recipe with asparagus. Cook it together.

ROASTED VEGETABLE MEDLEY

Makes 4 servings. 1 cup per serving.
Cook time: 50 minutes

Ingredients:

- nonstick cooking spray
- 1 cup chopped baby carrots
- 1 cup chopped eggplant
- 1 cup chopped asparagus
- 1 teaspoon vegetable oil
- 2 cloves garlic, chopped
- 4 teaspoons dried basil
- 1 cup chopped mushrooms
- 1 small zucchini, chopped

1. Preheat oven to 450 F.
2. Spray a roasting pan with nonstick cooking spray.
3. Add carrots, eggplant, and asparagus to pan. Drizzle with oil and toss until lightly coated. Bake for 20 minutes.
4. While baking, spray a large pan with nonstick cooking spray and heat over medium heat.
5. Sauté garlic and basil for about 2 minutes. Add zucchini and mushrooms; sauté until tender (about 5 minutes).
6. Add roasted vegetables to the pan and sauté 5 minutes more.

Nutrition information per serving:

Calories 50, Carbohydrate 8 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 2 g, Total Fat 2 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 26 mg

Adapted from: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Network for a Healthy California, 2008.

Let's Get Physical!

- Spend family time in the garden — planting, raking, pruning, and digging.
- Walk to a local farmers' market. Find new fruits and vegetables.

For more ideas, visit:

www.kidsgardening.com/family.asp

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cooked asparagus (90g)	
Calories 20	Calories from Fat 0
% 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%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of cooked asparagus is about six asparagus spears.
- A ½ cup of cooked asparagus is an excellent source of folate and vitamin K and a good source of vitamin C, vitamin A, and thiamin.
- Asparagus is also a source of vitamin E.
- Vitamin E is an antioxidant that protects your body's cells and helps keep your immune system, skin, and hair healthy.
- Other good or excellent sources of vitamin E are cooked spinach, nuts, oils, sunflower seeds, and wheat germ.

The amount of fruits and vegetables you need every day depends on your age, gender, and physical activity level. Look at the chart below to find out how much your family needs. Make a list of your family's favorite fruits and vegetables. Try to add these to meals and snacks to help your family reach their goals.

Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Females	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes son los **espárragos**



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Plante un jardín para cultivar sus propias frutas y verduras. Esto le ayudará a comer más frutas y verduras y a estar más activo. Comer alimentos nutritivos como frutas y verduras y mantenerse activo pueden ayudar también a sus hijos a tener mejor desempeño en la escuela.

Consejos Saludables

- Busque espárragos firmes, de color verde fuerte, con las puntas cerradas.
- Coloque los tallos de pie en un recipiente con una pulgada de agua. Cubra con una bolsa de plástico y guarde en el refrigerador.

Ideas Saludables de Preparación

- Coma los espárragos cocinados con aderezo bajo en grasa.
- Sofría espárragos, pimiento y cebolla. Sirva con arroz integral.
- Encuentre recetas saludables y prepárelas con sus hijos.

VERDURAS ASADAS

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes:

- Aceite en aerosol para cocinar
- 1 taza de zanahoria picada
- 1 taza de berenjena picada
- 1 taza de espárragos picados
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 cucharaditas de albahaca seca
- 1 taza de champiñones, en trocitos
- 1 calabacita pequeña, en trocitos

1. Coloque una parrilla en la parte inferior del horno. Precaliente el horno a 450 F.
2. Cubra un molde para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
3. Agregue la zanahoria, berenjena y espárragos al molde. Rocíe con aceite vegetal y mezcle hasta que las verduras queden ligeramente cubiertas.
4. Hornee durante 20 minutos.
5. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar y caliente a fuego medio.
6. Sofría el ajo y la albahaca durante 2 minutos aproximadamente.
7. Agregue los champiñones y la calabacita y sofría hasta que las verduras queden tiernas, unos 5 minutos.
8. Agregue las verduras asadas al sartén y sofría 5 minutos más. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 50, Carbohidratos 8 g, Fibra Dietética 3 g, Proteína 2 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 26 mg

Adaptada de: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Red para una California Saludable, 2008.

¡En sus marcas...Listos!

- Pase tiempo con su familia en el jardín – plantando, podando y escarbando.
- Caminen al mercado sobre ruedas local. Busquen nuevas frutas y verduras para probar.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de espárragos cocinados (90g)

Calorías 20 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 13mg	1%
Carbohidratos 4g	1%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 1g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 18%	Calcio 2%
Vitamina C 12%	Hierro 5%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de espárragos cocinados equivale a unos seis espárragos.
- Una ½ taza de espárragos cocinados son una fuente excelente de folato y vitamina K y una fuente buena de vitamina C, vitamina A y tiamina.
- Los espárragos son también una fuente de vitamina E.
- La vitamina E es un antioxidante que protege las células de su cuerpo y ayuda a mantenerlo saludable.
- Otras fuentes buenas o excelentes de vitamina E son la espinaca cocinada, nueces, aceites, semillas de girasol y germen de trigo.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada día depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber la cantidad que necesita su familia. Haga una lista de las frutas y verduras favoritas de su familia. Trate de incluirlas a las comidas y bocadillos para ayudar a que su familia alcance sus metas.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.