

# Asparagus Pepper Stir-Fry

*Serves 4  
Skillet needed*

## Ingredients

- 1 pound fresh asparagus spears
- 1 teaspoon vegetable oil
- 1 cup red, yellow or orange bell pepper, chopped
- 2 cloves garlic, finely chopped
- 1 tablespoon orange juice
- 1 tablespoon reduced-sodium soy sauce
- 1/2 teaspoon ground ginger

## Directions

1. Break off tough ends of asparagus as far down as stalks snap easily. Wash asparagus and cut into 1-inch pieces.
2. In a non-stick skillet, heat oil over medium heat. Add cut asparagus, bell pepper, and garlic. Cook 3-4 minutes or until crisp-tender, stirring constantly.
3. In a small bowl, mix orange juice, soy sauce and ginger until blended. Stir into pepper-asparagus mixture and cook until veggies are coated (about 30 seconds). Enjoy!

Courtesy of [www.quericavida.com](http://www.quericavida.com)

## **Nutrition Quick-Fact**

Asparagus is high in vitamins A and C which can help support your immune system.

# Salteado de espárragos y pimientos

4 porciones  
Se necesita una sartén

## Ingredientes

- 1 libra de espárragos frescos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 pimiento rojo, amarillo o anaranjado, cortado en trozos
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 cucharada de salsa de soya reducida en sodio
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo

## Instrucciones

1. Desprenda los extremos duros de los espárragos, hasta donde los tallos se partan con facilidad. Lave los espárragos; córtelos en piezas de 1 pulgada.
2. En una sartén, caliente el aceite a fuego medio. Añada los espárragos, el pimiento y el ajo picados. Cocine de 3 a 4 minutos o hasta que estén crujientes y suaves, revolviendo constantemente.
3. En un tazón pequeño, mezcle bien el jugo de naranja, la salsa de soya y el jengibre. Añada a la mezcla de espárragos. Cocine y revuelva hasta que las verduras estén cubiertas (alrededor de 30 segundos). ¡Buen provecho!

Cortesía de [www.quericavida.com](http://www.quericavida.com)

## Información nutricional

La remolacha es una excelente fuente de ácido fólico, esencial para el crecimiento de las células, el metabolismo y para las mujeres embarazadas.