

## Pasta orzo al limón con espárragos



### INGREDIENTES:

- 4 tazas de agua
- 1 1/2 tazas de pasta Orzo
- 1 manojo de tallos de espárragos cortados en trozos pequeños
- Ralladura y jugo de 1 limón
- 1/3 taza de parmesano rallado
- 3 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Deje hervir el agua en una cacerola grande.
2. Agregue Orzo y cocine hasta que esté ligeramente tierno, aproximadamente 10 minutos.
3. Mezcle los espárragos en agua con el Orzo. Continúe cocinando otros 2-3 minutos hasta que los espárragos estén tiernos.
4. Escurrir y verter la pasta y los espárragos nuevamente en la sartén.
5. Agregue jugo y ralladura de limón, parmesano y mantequilla. Revuelva hasta que se mezcle.
6. Añadir sal y pimienta al gusto.
7. ¡Comer y disfrutar!

**Rendimiento:** 6 porciones

**Fuente:** La espátula de risa

Harvest  
of the  
Month™

CalFresh  
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite [benefitscal.com](http://benefitscal.com).

## Pasta orzo al limón con espárragos



### INGREDIENTES:

- 4 tazas de agua
- 1 1/2 tazas de pasta Orzo
- 1 manojo de tallos de espárragos cortados en trozos pequeños
- Ralladura y jugo de 1 limón
- 1/3 taza de parmesano rallado
- 3 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Deje hervir el agua en una cacerola grande.
2. Agregue Orzo y cocine hasta que esté ligeramente tierno, aproximadamente 10 minutos.
3. Mezcle los espárragos en agua con el Orzo. Continúe cocinando otros 2-3 minutos hasta que los espárragos estén tiernos.
4. Escurrir y verter la pasta y los espárragos nuevamente en la sartén.
5. Agregue jugo y ralladura de limón, parmesano y mantequilla. Revuelva hasta que se mezcle.
6. Añadir sal y pimienta al gusto.
7. ¡Comer y disfrutar!

**Rendimiento:** 6 porciones

**Fuente:** La espátula de risa

Harvest  
of the  
Month™

CalFresh  
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite [benefitscal.com](http://benefitscal.com).