



## ¿A QUÉ SABE?

La albahaca tiene un sabor dulce y terroso con un ligero sabor a pimienta.

## ¿CÓMO LA ELIJO?

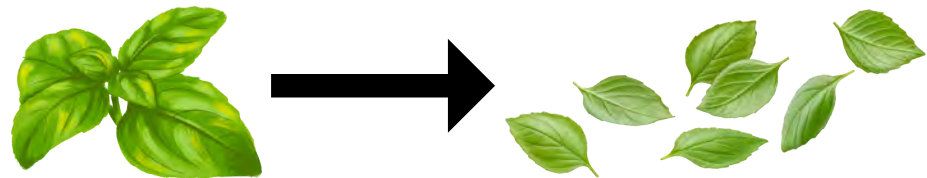
Al comprar la albahaca, busque hojas verdes vibrantes que no se vean marchitas. La albahaca es una planta de verano pero se disfruta todo el año.

## ¿CÓMO LA ALMACENO?

Llene un frasco con aproximadamente una pulgada de agua fría. Corte la albahaca a media pulgada de la parte inferior de los tallos y colóquela en el frasco. Cubra sin apretar la parte superior de las hojas de albahaca con una bolsa de plástico.

## ¿CÓMO LA PREPARO?

1. Enjuague la albahaca con agua corriente fría. Seque con una toalla limpia.
2. Retire las hojas del tallo. Pique, rebane o deje entero dependiendo de su receta.



Las hojas se pueden mantener enteras o se pueden **picar** y usar como **guarnición** o en **capas** en un sándwich de queso y tomate. Las hojas de albahaca se pueden **cocinar** agregándolas a una **sopa** u otras recetas. Las hojas se pueden **mezclar** en un **aderezo** o **salsa**. También se pueden añadir enteras a las **ensaladas**. Cuando lo use en platos cocinados, agregue albahaca fresca cerca del final de la cocción para obtener el mejor sabor.

## PESTO DE ALBAHACA

### Ingredientes

- 2½ tazas hojas de albahaca fresca
- ⅓ taza queso parmesano
- ¼ taza aceite de oliva
- 1-2 dientes ajo

### Preparación

1. Enjuague la albahaca y retire los tallos.
2. Agregue todos los ingredientes excepto el aceite de oliva en el procesador de alimentos o la licuadora.
3. Mezcle los ingredientes mientras vierte lentamente el aceite de oliva. Mezclar hasta que esté suave.
4. Agréguelo a la pasta, los sándwiches o el pollo para darle un sabor extra.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed

## ¡CONSEJO DE COCINA!

Puede congelar el pesto en una bandeja de cubitos de hielo para comerlo fácilmente durante todo el año.