



¿A QUÉ SABE?

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

¿CÓMO LA ELIJO?

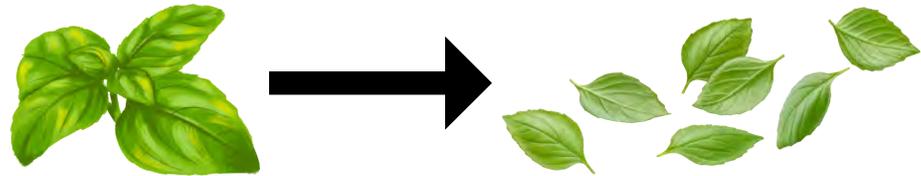
Al comprar la albahaca, busque hojas verdes vibrantes que no se vean marchitas. La albahaca es una planta de verano pero se disfruta todo el año.

¿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
- ½ 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 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.