



¿A QUÉ SABE?

El hinojo crudo es crujiente y tiene un sabor ligeramente amargo parecido al regaliz. El hinojo cocido tiene un sabor más suave y dulce.

¿CÓMO LO ELIJO?

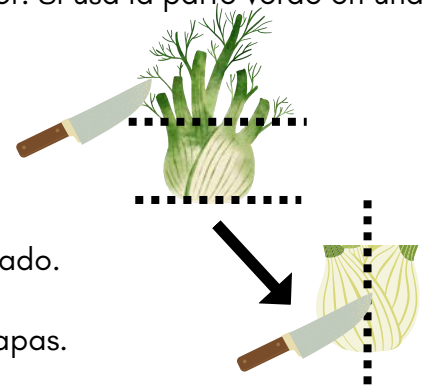
Busque bulbos de hinojo blancos del tamaño de una pelota de tenis que sean firmes y tengan hojas plumosas de color verde brillante. Evite las manchas marrones o las hojas marchitas.

¿CÓMO LO ALMACENO?

Corta los tallos del bulbo y guárdalos en bolsas de plástico en el refrigerador. Los bulbos durarán hasta 10 días en el refrigerador. Si usa la parte verde en una receta, cómela dentro de 2 o 3 días.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Enjuague el hinojo con agua corriente fría para eliminar la suciedad.
2. Corte los tallos y las hojas. Use o deseche.
3. Retire el extremo de la raíz con un cuchillo afilado. Corte el bulbo en cuartos.
4. Retire el corazón de cada cuarto y retire las capas.



Pele y **corte** los bulbos de hinojo y cocínelos hasta que se ablanden. Cómalo **crudo** y agrégalo a **ensaladas** o cocínalo en **sopas, guisos, pizza** o **pasta**. Las hojas se pueden agregar a **ensaladas, aderezos, marinados** y **salsas** para agregar sabor.

HINOJO ASADO CON AJO Y HIERBAS

Ingredientes

- 2 bulbos grandes de hinojo
- 3 cucharadas aceite de oliva
- 2 dientes ajo, picados
- ¾ cucharadita sal
- 1 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita tomillo
- ¼ taza queso parmesano (opcional)

Preparación

1. Precalienta el horno a 400 °F.
2. Retire los tallos y las hojas y corte los bulbos por la mitad a lo largo.
3. Corte cada bulbo por la mitad en rodajas de ½ pulgada y colóquelas en una sola capa sobre una bandeja para hornear engrasada.
4. En un bol, combine el aceite de oliva y el ajo picado y untelo sobre el hinojo. Luego espolvoree con sal, pimienta y tomillo.
5. Ase los bulbos de hinojo en el horno durante 25 minutos. Saque del horno y espolvoree parmesano por encima. Vuelva a meter al horno por 10 minutos hasta que estén tiernos.
6. Retire del horno y sirva caliente.

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!

Las hojas de hinojo también son comestibles. Intente arrancarlos del tallo y mezclarlos con una ensalada.