



¿A QUÉ SABE?

El perejil es una hierba que tiene un sabor vivo, terroso y similar a la pimienta.

¿CÓMO LO ELIJO?

Busque hojas crujientes de color verde brillante que no este marchita. Hay dos tipos comunes de perejil, rizado y plano. Está en temporada desde primavera hasta invierno pero está disponible todo el año.

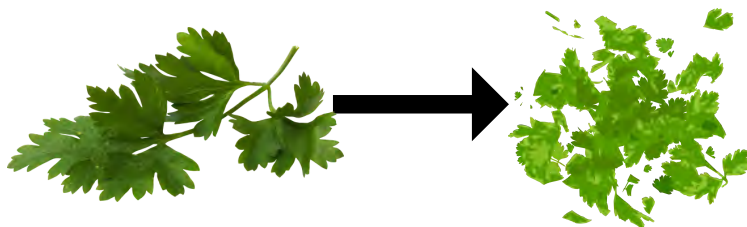
¿CÓMO LO ALMACENO?

Coloque su paquete de perejil en un recipiente lleno con 1 pulgada de agua, cubra el recipiente sin apretar con una bolsa de plástico y guárdelo en el refrigerador.



¿CÓMO LA PREPARO?

1. Enjuague el perejil en agua corriente fría. Seque.
2. Corte las hojas del tallo (deseche los tallos) y úselas como desee.



Pique las hojas de perejil y decore cualquier plato para darle un sabor a hierbas. Agréguelo a **ensaladas** o haga **puré** en salsas, pestos, aderezos o sopas. Úselo en un **marinado** o combínelo con aceite de oliva.

ENSALADA DE ORZO

Ingredientes

- 1 taza pasta orzo cruda
- ¼ taza aceitunas verdes sin semilla
- 1 taza queso feta desmenuzado
- 3 cucharadas perejil fresco picado
- 1 tomate maduro grande, picado
- 1 cucharada aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- ½ cucharadita eneldo seco
- Pimienta negra al gusto

Preparación

1. Cocine la pasta orzo según las instrucciones del paquete.
2. En un tazón grande, combine el orzo cocido con las aceitunas, el queso feta, el perejil y el tomate.
3. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el jugo de limón y el eneldo.
4. Vierta sobre la pasta y mezcle bien.
5. ¡Sazone con pimienta y sirva!

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!

Congele el perejil sobrante en lugar de tirarlo. Pique y mezcle con una pequeña cantidad de aceite, luego selle en una bolsa plástica para congelar y coloque en el congelador.