

# ALHO-PORÓ



## QUAL É O SABOR DELES?

O alho-poró tem um sabor suave de cebola e é um pouco doce.

## COMO É QUE OS ESCOLHO?

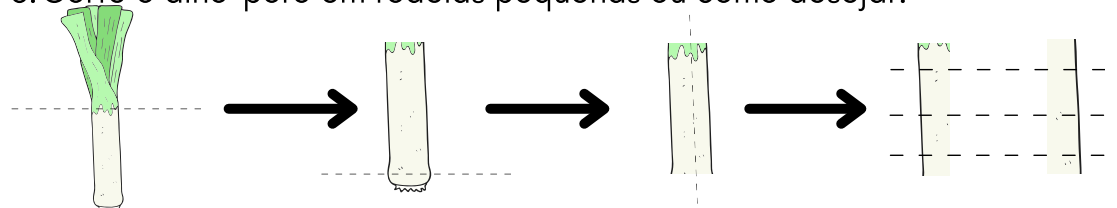
Escolha alho-poró com a parte branca e verde clara grande. Os topos (folhas) verde-escuros são geralmente descartados, então tente encontrar alho-poró com o máximo de partes utilizáveis possível. O alho-poró deve estar firme. Certifique-se de que o alho-poró escolhido não tem folhas secas ou amareladas.

## COMO POSSO ARMAZENÁ-LOS?

O alho-poró deve ser armazenado em um saco plástico na gaveta de vegetais da geladeira. Eles são melhores quando usados dentro de uma semana após a compra, mas podem durar de 2 a 3 semanas se armazenados corretamente. Alho-poró picado ou fatiado pode ser armazenado em um saco plástico no congelador por até um ano.

## COMO OS PREPARO?

1. Lave o alho-poró em água corrente fria.
2. Remova as folhas verdes escuras da parte superior do alho-poró.  
Descarte as folhas ou guarde para adicionar a um caldo caseiro.
3. Corte as raízes nas pontas dos alho-poró. Descartar.
4. Corte as partes restantes do alho-poró ao meio, no sentido do comprimento.
5. Enxágue os pedaços de alho-poró novamente, pois a sujeira geralmente fica presa entre as camadas.
6. Corte o alho-poró em rodellas pequenas ou como desejar.



## O QUE POSSO FAZER COM ELES?

- Adicione alho-poró **cozido** a um prato de massa
- Use alho-poró **fresco** ou **folhas** de alho-poró para adicionar mais sabor a sopas ou ensopados
- **Grelhe** o alho-poró e adicione a uma salada de verão
- Adicione o alho-poró a um prato com outros alimentos **refogados**
- Use alho-poró picado como **cobertura de pizza**

## DICA DE COZINHA!

O alho-poró geralmente tem muita sujeira presa entre suas camadas. É muito importante lavá-los bastante antes de cozinhar e comer.

Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) ou ligue 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed