

PUERROS



¿CÓMO SABE?

Los puerros tienen un suave sabor a cebolla y son un poco dulces.

¿CÓMO LOS ELIJO?

Elija puerros con una gran sección blanca y verde claro. Las puntas (hojas) de color verde oscuro generalmente se descartan, por lo que querrá encontrar puerros con tantas partes utilizables como sea posible. Los puerros deben sentirse firmes. Asegúrese de que los puerros que elija no tengan hojas secas o de color amarillo.

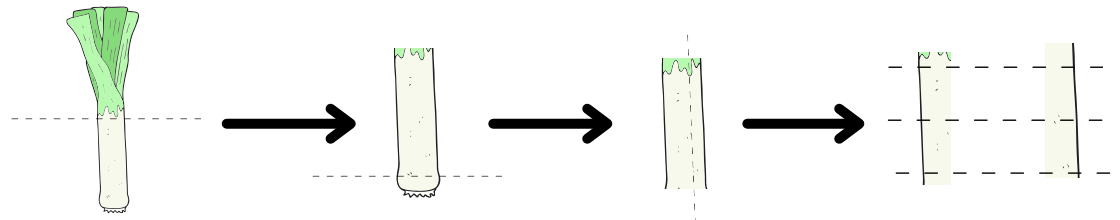
¿CÓMO LOS GUARDO?

Los puerros deben guardarse en una bolsa de plástico en el cajón de verduras de su refrigerador. Son mejores cuando se usan dentro de una semana después de haber sido comprados, pero pueden durar 2-3 semanas si se almacenan correctamente. Los puerros cortados o en rodajas se pueden almacenar en una bolsa de plástico en el congelador hasta por un año.



¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Lave los puerros con agua corriente fría.
2. Retire las hojas de color verde oscuro en la parte superior de los puerros. Deseche las hojas o guárdelas para agregarlas al caldo casero.
3. Corte las raíces en los extremos de los puerros. Descarte.
4. Corte las partes restantes de los puerros por la mitad a lo largo.
5. Enjuague los trozos de puerro nuevamente, ya que la suciedad a menudo se atasca entre las capas.
6. Corte los puerros en rodajas pequeñas o córtelos al gusto.



¿QUÉ PUEDO HACER CON ELLOS?

- Agregue puerros **hervidos** a un plato de pasta
- Use puerros **frescos** u **hojas** de puerro para agregar sabor extra a las sopas o guisos
- **Ase** los puerros y añádelos a una ensalada de verano
- **Saltee** los puerros y añádelos a un plato salteado
- Use puerros picados como **ingrediente para pizza**

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!

Los puerros a menudo tienen mucha suciedad adherida entre sus capas. Es muy importante lavarlos varias veces antes de cocinarlos y comerlos.