



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Ajo



Compre y Ahorre

✿ Elija cabezas de ajo con dientes que se sientan firmes. Evite el ajo que esté blando o que muestre brotes verdes o moho.

✿ En algunas tiendas puede encontrar dientes de ajo frescos y pelados. El ajo también está disponible entero, picado o finamente picado en recipientes con aceite o agua. Todos son convenientes pero pueden costar más que los frescos.

✿ El ajo en polvo y el ajo granulado son formas de ajo seco y molido. Ambas son una forma conveniente y económica de agregar sabor a ajo.

✿ La sal de ajo es una mezcla de ajo en polvo y sal. Consulte la etiqueta de información nutricional para saber cuánto sodio hay en una porción.

*El ajo añade sabor a los alimentos
y contiene compuestos que
favorecen la buena salud.*



Matemáticas con el Ajo

1 diente de ajo
= aproximadamente
1 cucharadita de ajo picado
1 cucharadita de ajo picado
= aproximadamente 1/4 de
cucharadita de ajo en polvo



*Para pelar un diente de ajo,
presione firmemente el
diente con el lado plano de
un cuchillo ancho u otra
herramienta de cocina plana
hasta que la piel y el diente
se rompan. Retire la piel y
el extremo duro de la raíz.*

Almacene Bien Desperdicie Menos

- Almacene las cabezas de ajo en un recipiente con circulación de aire en un lugar oscuro, fresco y seco. No refrigere.
- Las cabezas de ajo enteras se pueden almacenar hasta por 6 meses. Cuando se retiran los dientes, la cabeza restante

permanecerá fresca durante algunas semanas.

- Revise los dientes de ajo con regularidad. Utilice cualquiera que se esté ablandando o brotando. Son seguros de utilizar pero el sabor puede ser suave.
- Enjuague y seque el ajo justo antes de partir o cortar la cáscara.
- Refrigere el ajo pelado en un recipiente hermético para

utilizarlo dentro de unos días.

- Almacene el ajo seco en un lugar fresco, oscuro y seco hasta por 4 años.
- Para congelar cualquier forma de ajo, colóquelo en una bandeja para hornear y congélelo hasta que esté sólido. Trasládelo a un recipiente hermético etiquetado para utilizarlo en un plazo de 18 meses.



Disfrute el Ajo

Ajo Rostizado

Ingredientes:

- 1 cabeza de **ajo**
- 1 cucharadita de **aceite vegetal** (pruebe de oliva)
- 1/8 de cucharadita de **sal y pimienta**

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 375 grados F.
3. Enjuague la cabeza con agua fría de la llave y séquela. Sin romper la cabeza, retire la mayor cantidad posible de capas exteriores.
4. Con un cuchillo afilado, corte la parte superior puntiaguda de la cabeza de ajo para que pueda ver un poco de todos los dientes. Coloque el ajo en un trozo de papel de aluminio o en un molde para hornear ligeramente engrasado. Rocíe ligeramente el lado cortado con aceite y espolvoree con sal y pimienta.
5. Cierre el papel de aluminio alrededor del ajo o cubra el molde para hornear con papel de aluminio, una tapa o una bandeja para hornear plana.
6. Rostice en el horno hasta que el ajo esté suave y dorado, aproximadamente 40 minutos.
7. Deje el ajo a un lado para que se enfríe hasta que sea seguro manipularlo. Abra el papel de aluminio o un molde para hornear y exprima el ajo de los dientes en un recipiente. Utilice en recetas.
8. Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notes:

- El ajo rostizado resalta sabores dulces y suaves que combinan bien con muchas recetas.
- Unte sobre pan tostado, mezcle con puré de papas o sopa, o mezcle con pasta y verduras.
- Agregue a dips y aderezos para ensalada como hummus, guacamole o vinagreta.
- Rostice más de una cabeza y congele cantidades del tamaño de una receta en recipientes herméticos etiquetados.

Rinde aproximadamente 3 cucharadas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos

Cómo Cocinar con el Ajo

- Cortar un diente de ajo libera compuestos que reaccionan con el oxígeno. Esa reacción contribuye al fuerte aroma y sabor del ajo.
- Cuanto más se pica el ajo, más sabor se libera. El ajo machacado tendrá el sabor más fuerte. Los dientes enteros y rebanados tendrán un sabor más suave.
- El sabor del ajo cambia a medida que se cocina. Agregar ajo de primero al cocinar permite que el sabor se suavice. Agregar el ajo más tarde le dará un sabor más fuerte. Si el ajo se dora demasiado o se quema, el sabor se volverá amargo.
- Agregue ajo picado a un ácido como vinagre o jugo de limón verde y déjelo reposar por un minuto. Esto resalta un ligero sabor a ajo que funciona bien en aderezos para ensaladas o dips.
- Utilice ajo en polvo en mezclas de especias, condimentos secos, aderezos para ensaladas y cualquier receta en la que desee que el sabor del ajo se distribuya uniformemente por toda la comida.
- Agregue dientes de ajo enteros para darle sabor a las verduras encurtidas.

Visite FoodHero.org/es para recetas deliciosas que utilizan el ajo.



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- rociar aceite y espolvorear sal sobre las cabezas de ajo para rostizar.
- exprimir ajo de los dientes después de rostizarlo.
- preparar un plato o tazón de verduras para dips.