



Fundamentos de los Puerros



Compre y Ahorre

- ❁ Elija puerros con tallos firmes y crujientes, con la mayor cantidad posible de color blanco y verde claro. Evite los puerros con cortes o magulladuras.
- ❁ La parte superior de los puerros, de color verde oscuro, debe verse fresca. Evite los puerros con la parte superior amarillenta o marchita.
- ❁ Elija puerros más pequeños y jóvenes cuando quiera comerlos crudos.
- ❁ Los puerros frescos suelen estar disponibles durante todo el año. En Oregón, busque puerros locales de septiembre a abril.

Modificación Rápida

- ❁ Los puerros son más dulces y suaves que las cebollas y se pueden comer crudos o cocidos. Cualquier receta que requiera cebolla puede utilizar puerros.
- ❁ Utilice puerros en rodajas en cualquier tipo de ensalada o tazón de granos.
- ❁ Añada puerros a cacerolas, sopas o estofados.
- ❁ Rostice puerros en el horno junto con sus verduras favoritas.
- ❁ Sirva puerros cocidos con una vinagreta.
- ❁ Utilice puerros crudos picados como guarnición como cebollas verdes.

Los puerros proporcionan antioxidantes y nutrientes para mantenerle saludable, como las vitaminas A, C y K.



La parte superior es dura y no se ablanda con la cocción. Córtele y úsela para darle sabor al caldo.

Utilice la sección tierna de color blanco y verde claro para recetas.

Recorte las raíces.



Los puerros pertenecen a la familia *allium* con las cebollas, cebolletas, cebollines y ajos.

Almacene Bien Desperdicie Menos



- Refrigere los puerros en un recipiente con flujo de aire por un plazo de dos semanas.
- Enjuague los puerros justo antes de usarlos. Recorte las raíces y las puntas de color verde oscuro. Corte la sección central por la mitad a lo largo. Enjuague con agua fría de la llave. Deje que el agua llegue a todas las capas.
- Congele los puerros adicionales para recetas cocidas. Corte en trozos y congele en una bandeja para hornear hasta que esté firme. Guárdelos en recipientes herméticos etiquetados. Para obtener la mejor calidad, use dentro de unos meses.

Disfrute los Puerros

Sofrito de Puerros y Manzanas

Ingredientes:

- 1 **puerro** mediano, picado (aproximadamente 3 tazas)
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 2 **manzanas** medianas, picadas y sin el corazón
- 1 cucharada de **miel de abeja** o azúcar morena (vea **Nota**)
- 1 cucharadita de **vinagre** (cualquier tipo)
- ¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta**

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Sofría los puerros en aceite en un sartén mediano sobre fuego medio hasta que los puerros estén suaves, aproximadamente 5 minutos.
3. Añada las manzanas y continúe cocinando, revolviendo frecuentemente, hasta que las manzanas empiecen a suavizar, aproximadamente 3 minutos.
4. Retire del fuego. Añada la miel, el vinagre, la sal y la pimienta. Revuelva suavemente para combinar todos los ingredientes. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota: No se recomienda la miel para niños de menos de 1 año de edad.

Rinde aproximadamente 4 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 8 a 10 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas con puerros.

Orzo de Puerros y Hongos

Ingredientes:

- 2 tazas de **puerros** picados
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 2 tazas de **hongos**, en rodajas
- 1 taza de **orzo** seco (pasta en la forma de arroz) o bulgur
- 2 tazas de **caldo** bajo en sodio (cualquier tipo)
- 1 ½ tazas de **tomate** picado (fresco o enlatado)
- 3 cucharadas de **queso crema**
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ cucharadita de **sal** y **pimienta**

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un sartén mediano sobre fuego medio, sofría los puerros hasta que queden suaves, aproximadamente 5 minutos.
3. Añada los hongos y cocine hasta que queden suaves, aproximadamente 5 minutos.
4. Incorpore el orzo y tueste ligeramente, revolviendo frecuentemente, por aproximadamente 3 minutos.
5. Añada el caldo y caliente hasta que hierva. Reduzca a fuego lento, revolviendo a menudo hasta que el orzo esté casi tierno, aproximadamente 8 minutos.
6. Añada los tomates y cocine a fuego lento hasta que el orzo esté tierno, aproximadamente 2 minutos.
7. Retire del fuego y añada el queso crema, el ajo en polvo la sal y la pimienta. Sirva caliente.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde aproximadamente 4 ½ tazas

Tiempo de preparación: 15 a 20 minutos

Tiempo para cocinar: 25 a 30 minutos



¡Los Niños Pueden!

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

- enjuagar verduras bajo agua fría de la llave.
- medir y mezclar ingredientes.
- rebanar o picar verduras en una tabla para cortar cortando hacia abajo y alejado de sus dedos y cuerpo.