

¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!





Fundamentos de los Puerros

Compras y Ahorros

- Seleccione puerros con tallos firmes y crujientes con tanto blanco y verde claro como sea posible. (La porción de color verde oscuro no es comestible.) Evite puerros con la parte superior amarilla o marchitada.
- Por lo general los puerros frescos están disponibles todo el año.
- Los puerros congelados pueden ser una buena opción para algunas recetas y son fáciles de mantener a la mano.

Los puerros son similares a las cebollas pero tienen un sabor más dulce y suave.

Un Bocadillo Rápido

- Utilice puerros en rodajas en las ensaladas-de hojas verdes, pasta o papa.
- Añada los puerros a las cacerolas para un sabor a cebolla suave.
- © Cocine los puerros en el horno junto con sus verduras favoritas.
- Añada los puerros a las sopas o guisados.
- Sirva los puerros cocidos con un poco de aderezo de vinagreta.
- Utilice los puerros crudos picados como guarnición como las cebollas verdes.

Los puerros aportan vitaminas A, C, K y ácido fólico.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos



- Es recomendable utilizar los puerros poco después de la cosecha. Refrigere en una bolsa de plástico por hasta dos semanas.
- Lave justo antes de usarlos. Es necesario lavar los puerros bien porque ingresa tierra en el tallo a medida que crecen. Casi siempre hay arena atrapada entre las capas.
 - Corte las raíces, la parte superior de color verde oscuro y cualquier capa exterior dañada.
 - Rebane una vez a lo largo.
 - Enjuague a fondo bajo agua corriente, limpiando entre cada capa para quitar el suelo y la arena.
 - Corte en trocitos o rodajas, según desee.
- Los puerros se pueden congelar en rodajas o trozos enteros. Selle en bolsas herméticas. Para la mejor calidad, use antes de 3 meses.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Cómo Cocinar con los Puerros Puerros y Manzanas Salteados Ingredientes: 1 **puerro** mediano, picado Orzo con Puerros y (aproximadamente 3 tazas) Champiñones 2 cucharaditas de aceite **Visite** 2 manzanas medianas, sin el corazón FoodHero.ora/es Ingredientes: y picadas para recetas de 1 cucharada de miel de abeja 2 tazas de **puerros**, picados puerros fáciles 1 cucharadita de vinagre y deliciosas 1 cucharada de aceite 1/4 de cucharadita de sal y pimienta 2 tazas de champiñones, en rodajas Preparación: 1 taza de orzo seco (pasta en la forma de arroz) 1. Saltee los puerros en aceite en una sartén 2 tazas de caldo de pollo o caldo vegetal mediana sobre fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que los puerros estén 1½ tazas de tomate, picados suaves (aproximadamente 5 minutos). 3 cucharadas de queso crema bajo en grasa 2. Añada las manzanas y continúe cocinando, 1 cucharadita de ajo en polvo revolviendo frecuentemente, hasta que 1/4 de cucharadita de sal y pimienta las manzanas empiecen a suavizar Preparación: (aproximadamente 3 minutos). 1. Saltee los puerros en una sartén mediana 3. Quite del calor. Añada la miel, el vinagre y sobre fuego medio, revolviendo ocasionalmente, la sal y pimienta. Revuelva suavemente para hasta que los puerros estén suaves combinar todos los ingredientes. Sirva caliente. (aproximadamente 5 minutos). 4. Refrigere lo que sobre dentro de las 2. Añada los champiñones y cocine hasta que siguientes 2 horas. estén suaves (aproximadamente 5 minutos). Rinde aproximadamente 4 tazas 3. Añada el orzo y tueste ligeramente, **Tiempo de preparación:** 10 minutos revolviendo frecuentemente, durante Tiempo para cocinar: 8 a 10 minutos aproximadamente 3 minutos. 4. Añada el caldo y caliente hasta que hierva. Reduzca el calor a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que el orzo esté casi tierno, aproximadamente 8 minutos. 5. Añada los tomates y cocine a fuego lento hasta que el orzo esté tierno (aproximadamente 2 minutos). 6. Quite del calor y añada el queso crema, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Sirva caliente. 7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas. Nota: Vea FoodHero.org/es para utilizar bulgur o arroz en lugar de orzo. Cuando los niños ayudan a preparar alimentos Rinde aproximadamente 4½ tazas saludables, son más propensos a probarlos. **Tiempo de preparación:** 15 a 20 minutos Enseñe a los niños a: Tiempo para cocinar: 25 a 30 minutos lavar las hortalizas bajo agua corriente fría. medir y mezclar los ingredientes. 🐡 rebanar o picar las hortalizas en una tabla para cortar, cortando hacia abajo y lejos de sus dedos y cuerpo.