

Hierbas frescas

Las hierbas frescas son plantas sabrosas y de olor fuerte que se pueden agregar a los platos para hacerlos más sabrosos. Las hierbas incluyen albahaca, cilantro, ajo, eneldo, romero, orégano y tomillo, entre otros. El ajo es una hierba pero tiene forma de bulbo. Las hierbas frescas suelen ser verdes, pero algunas variaciones pueden hacerlas de diferentes colores. Se pueden cultivar fácilmente en casa en el interior o al aire libre durante la temporada de crecimiento.



¿Cómo podría usar esto?

- Las hierbas se pueden picar finamente y mezclar con aceite y jugo de limón para hacer una salsa chimichuri que se puede cubrir con carne cocida
- Las hierbas se pueden picar y agregar a las ensaladas
- Agréguelas al puré de papas
- Agréguelas a un sándwich o utilízelo en un sándwich para untar
- Agréguelas hierbas a las sopas y guisos
- Agréguelas como una guarnición de verduras
- Añadalas a un omelet o un plato de huevos
- Incorpore a los panes horneados
- Se puede agregar cilantro y perejil a la salsa
- La carne y las verduras se pueden marinar con hierbas
- Agréguelas a ensaladas de pasta u otros platos de pasta
- Agréguelas a salsas y aderezos

¿Por qué debería comer esto?

Las hierbas contienen vitamina C, que ayuda a curar cortadas y heridas y promueve un sistema inmunológico fuerte. También contienen vitamina K, que ayuda a sanar nuestro cuerpo rápidamente.

Almacenamiento adecuado

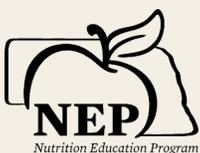
Guarde los tallos de albahaca en agua y cúbralos con una bolsa de plástico o en el mostrador de cocina por hasta diez días o en el refrigerador por hasta cinco días. Guarde el ajo en el mostrador. Para el cilantro, el eneldo y perejil, envuelva los tallos cortados en una toalla de papel húmeda y colocar en una bolsa de plástico. Almacenar hasta por una semana.

Haga una buena selección

Busque hierbas que no estén flácidas y caídas. Las hojas de las hierbas deben tener un color brillante sin manchas marrones ni hojas amarillentas. Las hierbas deben tener un olor fuerte. El ajo debe elegirse cuando esté firme.

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
MERCADO					✓	✓	✓	✓	✓	✓		



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023