

Albahaca

La albahaca es una hierba aromática. Es un ingrediente básico en muchas cocinas, sobre todo en los platos italianos y del sudeste asiático.

Utilizado en:

Como guarnición o como condimento en sopas, guisados, platos de pasta, cazuelas, salsas o pesto.

¿A qué sabe?

La albahaca tiene un sabor dulce y terroso con un ligero toque picante.

¿Cómo la guardo, la conservo y la congelo?

Guarde la albahaca sin lavar en una bolsa de plástico hermética en el refrigerador durante 3-5 días o coloque los tallos en un vaso con agua a temperatura ambiente y utilícela en unos pocos días. Cambie el agua y retire las hojas que se marchiten para que dure más tiempo.



Para congelar: Lavar, escurrir y secar con un paño. Quitar los tallos si se desea. Para evitar que la albahaca se congele junta, coloque en una bandeja y congele. Una vez congelada, guárdela en una bolsa para congelador. Etiquete y ponga la fecha. Utilizar en un plazo de 12 meses. Consejo: La albahaca congelada se utiliza mejor en platos cocinados.

¿Cómo la preparo?

1. Enjuague la albahaca con agua fría corriente. Séquela con una toalla limpia.
2. Retire las hojas del tallo.
3. Píquelas, córtelas en rodajas o déjelas enteras, según la receta.



¿Cómo la cocino?

La albahaca se utiliza más comúnmente fresca. Añádala en el último momento a los platos calientes para conservar su sabor. Combina bien con tomates, ajo y aceite de oliva.

Consejo de cocina: Para sustituir la albahaca fresca por seca, utilice un tercio de la cantidad de albahaca fresca. Las hierbas secas tienen un sabor más concentrado.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

www.SNAPedNY.org

¡Conéctese con nosotros!



SNAPedNewYork



snapedny



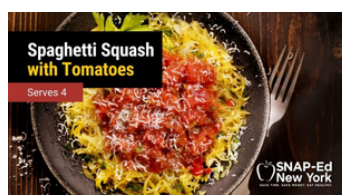
SNAPedNY

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con Albahaca de SNAP-Ed NY:



Pesto de Albahaca



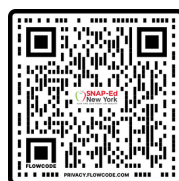
Espagueti de Calabaza con Tomate, Albahaca y Parmesano



Pasta con Verduras Asadas



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.