

Arugula



Arugula is a cool weather crop, leafy green vegetable that can be enjoyed year-round.

Used in:

Salads, side dishes, pasta dishes, soups, in pestos, or as a garnish/topping

What does it taste like?

Arugula has a bold, tart, peppery and nutty flavor. Younger leaves are milder, while older ones taste stronger.

How do I store or freeze it?

Refrigerate arugula in a tightly closed plastic bag, preferably in the refrigerator's crisper drawer. Wash when ready to eat. Arugula will last for 3-7 days in the fridge.

Freezing: Wash and remove any damaged pieces. Drop into boiling water for 2 minutes, cool immediately in ice water, drain and pat dry. Place in a freezer bag, remove all air. Label and date. Use within 8-12 months.

How do I prepare it?

1. Rinse arugula under cool running water. Gently pat dry.
2. Chop, slice, or leave whole depending on your recipe.
3. Optional: cut off the stems to make it less bitter.

How do I cook with it?

On the stove, sautéed: Prep arugula. Keep whole. Heat the oil in a skillet over low to medium heat. Add arugula to the skillet. Cook for about 2-3 minutes or until it is wilted. Season as desired.

In the microwave:

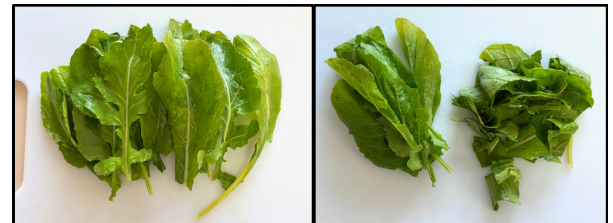
Place arugula in a microwave-safe bowl with 2 tablespoons of water and cover. Cook at 1 minute intervals until completely wilted. Season as desired.

Cooking Tips:

- Arugula wilts quickly when heated, so add it to hot dishes just before serving.
- If the taste is too strong, mix arugula with other milder greens.

Seasonings:

- Garlic, black pepper, red pepper flakes, mustard, lemon



For recipes and tips to save time, save money, and eat healthy, visit:
www.SNAPEdNY.org

Connect with us!



This guide has been adapted from the University of Rhode Island SNAP-Ed Program.

Recipes using Arugula from SNAP-Ed NY:



Cucumber Berry Salad



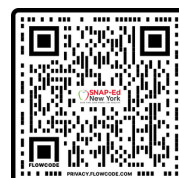
Beet Salad



California Avocado Super Summer Wrap



To find these recipes & more on our website.



To find more produce guides on our website.



SNAP-Ed is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program or SNAP.

This institution is an equal opportunity provider.

Rúcula



La rúcula es una hortaliza de hoja verde que crece en climas frescos y se puede disfrutar durante todo el año.

Utilizada en:

En ensaladas, acompañamientos, platos de pasta, sopas, en pestos o como decoración/guarnición.

¿A qué sabe?

Tiene un sabor intenso, ácido, picante y con notas de frutos secos. Las hojas más tiernas son más sutiles, mientras que las más maduras tienen un sabor más fuerte.

¿Cómo las guardo o congelo?

Refrigere en una bolsa de plástico bien cerrada, preferiblemente en el cajón para verduras del refrigerador. Lávela justo antes de consumirla. Se puede conservar entre 3 y 7 días en el refrigerador.

Congelación: Lave y retire las piezas dañadas. Sumérlas en agua hirviendo durante 2 minutos, enfríelas inmediatamente en agua con hielo, escúrralas y séquelas con un paño. Colóquelas en una bolsa para congelador y elimine todo el aire. Etiquételas y anote la fecha. Consúmalas en un plazo de 8 a 12 meses.

¿Cómo las preparo?

1. Enjuague con agua fría corriente. Séquela suavemente con una toalla.
2. Piqué, corte en rodajas o deje las hojas enteras, según receta.
3. Opcional: corte los tallos para que sea menos amargo.



¿Cómo se cocinan?

Sofreír en la estufa: Prepárelas. Deje las hojas enteras. Caliente el aceite en una sartén a fuego bajo o medio. Añada la rúcula a la sartén. Cocínela durante unos 2 o 3 minutos o hasta que se ablande. Sazone al gusto.

En el microondas: Coloque la rúcula en un recipiente apto para microondas con 2 cucharadas de agua y tápelo. Cocínela en intervalos de 1 minuto hasta que se ablande por completo. Sazone al gusto.

Consejos de Cocina:

- La rúcula se marchita rápidamente al calentarse, así que añádala a los platos calientes justo antes de servir.
- Si el sabor es demasiado fuerte, mezcle la rúcula con otras verduras de hoja verde más sutiles.


Ideas para sazonar:

- Ajo, pimienta negra, hojuelas de pimiento rojo, mostaza, limón

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

www.SNAPEdNY.org

¡Conéctese con nosotros!

 [SNAPEdNewYork](https://www.facebook.com/SNAPEdNewYork)

 [snapedny](https://www.instagram.com/snapedny)

 [SNAPEdNY](https://www.youtube.com/SNAPEdNY)

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

Recetas con Rúcula de SNAP-Ed NY:



Ensalada De Pepino Y Bayas



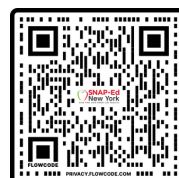
Ensalada de Remolacha



California Wrap de Verano con Aguacate



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

