



Basil



Basil is an herb. It is a staple in many cuisines, mostly in Italian and Southeast Asian dishes.

Used in:

As a garnish or as a seasoning in soups, stews, pasta dishes, casseroles, sauces, or pesto

What does it taste like?

Basil has a sweet and earthy taste with a slight peppery flavor.

How do I store, save, and freeze it?

Store unwashed basil in an airtight plastic bag in the refrigerator for 3-5 days or place stems in a glass of water at room temperature and use within a few days. Change water and remove wilting leaves to keep it lasting longer.

To Freeze: Wash, drain and pat dry. Remove stems if you want. To prevent basil from freezing together, place on tray and freeze. Once frozen, store in a freezer bag. Label and date. Use within 12 months. Tip: Frozen basil is best used in cooked dishes.

How do I prepare it?

1. Rinse the basil under cool running water. Pat dry with a clean towel.
2. Remove leaves from the stem.
3. Chop, slice, or leave whole depending on your recipe.



How do I cook it?

Basil is most commonly used fresh. Add it at the last moment to hot dishes to preserve its flavor. It pairs well with tomatoes, garlic, and olive oil.

Cooking Tip: To substitute dried basil for fresh, use one-third of the amount of fresh basil. Dried herbs have a more concentrated flavor.

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 Basil from SNAP-Ed NY:



Basil Pesto



Spaghetti Squash



Pasta & Roasted Vegetables



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.

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.

