

Leeks



Leeks are planted in the spring and harvested in the fall. They are in the same family as onions, garlic, scallions, and chives.

Used in:

Side dishes, salads, soups, casseroles, or stir fries

What do they taste like?

Leeks have a mild onion flavor and are a little bit sweet.

How do I store them?

Store leeks in a plastic bag in the vegetable drawer of your refrigerator. They are best when used within one week from purchase but can last 2-3 weeks if stored properly. To freeze: Place washed and cut or sliced leeks in freezer bag and use within 8-12 months.

How do I prepare them?

1. Wash leeks under cool running water.
2. Remove the dark green leaves on the tops of the leeks. Discard leaves, or save to add to homemade broth.
3. Cut off roots at the very ends of the leeks. Discard.
4. Cut remaining parts of leeks in half lengthwise.
5. Rinse leeks again, as dirt often gets stuck between the layers.
6. Cut the leeks into small slices or cut as desired.



How do I cook them?

On the stove top: To saute: Melt butter or heat oil in a skillet. Add sliced leeks and season with salt cooking over medium heat for about 5 minutes until golden.

In the oven: Roasted: Cut leeks in half and place on baking tray cut side up. Coat with olive oil and season with salt and pepper and other desired seasonings. Roast at 400° for about 20-25 minutes, turning a couple times until lightly browned. If drying out you can add a little water or broth over leeks while roasting.

Seasoning ideas: Savory: thyme, garlic, chives, pepper, paprika

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

Connect with us!



SNAPedNewYork



snapedny



SNAPedNY

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

Recipes using Leeks from SNAP-Ed NY:



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.

Puerros



Los puerros se plantan en primavera y se cosechan en otoño. Pertenecen a la misma familia que la cebolla, el ajo, la cebolleta y los cebollines.

Utilizado en:

Acompañantes, ensaladas, sopas, cazuelas o salteados

¿A qué saben?

Los puerros tienen un suave sabor a cebolla y son un poco dulces.

¿Cómo los guardo?

Guarde los puerros en una bolsa de plástico en el cajón de verduras de su refrigerador. Es preferible consumirlos en el plazo de una semana desde su compra, pero pueden durar entre dos y tres semanas si se guardan correctamente. Para congelar: Coloque los puerros lavados y cortados o en rodajas en una bolsa para la nevera y utilícelos en un plazo de 8 a 12 meses.

¿Cómo los preparo?

1. Lave los puerros bajo agua corriente fría.
2. Retire las hojas verdes oscuros de la parte superior de los puerros. Deseche las hojas o guárdelas para agregarlas a un caldo casero.
3. Corte las raíces de los extremos de los puerros. Deséchelos.
4. Corte las partes restantes de los puerros por la mitad a lo largo.
5. Enjuague nuevamente los puerros, ya que a menudo la suciedad queda atrapada entre las capas.
6. Corte los puerros en rodajas pequeñas o al gusto.



¿Cómo los cocino?

Estufa: Para sofreír: Derrita la mantequilla o caliente el aceite en una sartén. Agregue los puerros cortados en rodajas y sazón con sal, cocínelos a fuego medio por unos 5 minutos hasta que estén dorados.

Horno: Asados: Corte los puerros por la mitad y colóquelos en una bandeja para hornear con el corte hacia arriba. Unte con aceite de oliva y sazón con sal, pimienta y otros condimentos al gusto. Ase a 400 °F por unos 20-25 minutos, dándoles vuelta un par de veces hasta que estén ligeramente dorados. Si se secan, puede agregar un poco de agua o caldo sobre los puerros mientras se asan.

Ideas para sazonar: Salado: tomillo, ajo, cebollines, pimienta, paprika

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:
www.SNAPedNY.org
¡Conéctese con nosotros!

 **SNAPedNewYork**

 **snapedny**

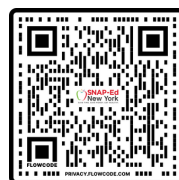
 **SNAPedNY**

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

Recetas con Puerros de SNAP-Ed NY:



SCAN Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



SCAN 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.