

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

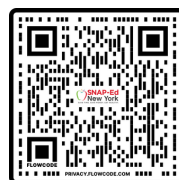
SNAPedNY

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.