

# HIERBAS

*¡Consuma al menos 5 porciones de frutas y verduras cada día!*

## Temporada de Mercado de Agricultores

Junio a Septiembre

### Consejos para Compra

Escoja hierbas que no estén caféas, que no estén magulladas, y que no tengan hojas marchitas. No compre hierbas que estén floreciendo.



Perejil

### Almacenamiento

La mayoría de las hierbas tiene más sabor si se usan frescas. Enjuague las hierbas antes de usarlas y antes de almacenarlas. Refrigerélas en una bolsa de plástico sellada. Algunas hierbas pueden secarse o congelarse.

#### Secado

Las siguientes hierbas pueden secarse y conservan su sabor: albahaca, eneldo, menta, orégano, perejil, romero, salvia, y tomillo. Seque en manojos pequeños, en un lugar cálido y bien ventilado, alejado de la luz del sol.

Cuando las hojas estén secas y quebradizas, quítelas del tallo y almacénelas en recipientes herméticos y consérvelas en un lugar oscuro. Para resultados óptimos, no las almacene por más de un año.

#### Congelado

Las siguientes hierbas pueden congelarse: cebollino, cilantro, eneldo y perejil. Pique la hierba fresca, mida las porciones (con una cucharita, por ejemplo) y congélelas con un poco de agua. Las charolas para hacer hielo sirven bien para este propósito.

El perejil picado puede congelarse directamente en una bolsa y ser usado después.

### Nutrientes Claves

La mayoría de las variedades contiene vitaminas A y C, calcio y potasio.



Eneldo



Albahaca



Menta

## *Como Cocinar con Hierbas*

*Una recomendación:*

*1 cucharada de hierba fresca = 1  
cucharadita de hierba seca o congelada.*

*Ajuste las cantidades en sus recetas  
al usar hierbas frescas*

<b><i>Albahaca</i></b>	Va bien con platillos que llevan tomate, fresco o cocido. También úselo en guisos con aves, carnes, pasta, arroz y huevo.
<b><i>Cilantro</i></b>	Úselo en salsas, con verduras, o en platillos con frijoles, fideos o arroz.
<b><i>Eneldo</i></b>	A menudo se usa con pescado. Úselo en platillos con papas, y en sopas y ensaladas.
<b><i>Mejorana</i></b>	Particularmente bueno con carnes. Úselo en guisos, aderezos, rellenos, y sopas.
<b><i>Menta</i></b>	Agréguela a ensaladas de verduras con hojas verdes, a pepinos, y a platillos con frijoles.
<b><i>Orégano</i></b>	Úselo en salsa para pasta, pizza, y en platillos con frijoles, queso, o huevo.
<b><i>Perejil</i></b>	Agréguelo a papas, fideos, o a cualquier platillo con verduras o arroz. Agréguelo casi al terminar de cocinar.
<b><i>Salvia</i></b>	Es bueno en platillos con huevo y queso. Úselo en rellenos, sopas y guisos.
<b><i>Tomillo</i></b>	Úselo en guisos, sopa de mariscos o almejas, sopa de lentejas o chícharos, en rellenos, y en platillos con pollo o pescado. También es bueno en salsa para pasta y en guisados al horno.