

Arugula

How to Prepare:

Wash leaves thoroughly

How to Use :

Arugula has a spicy, bold taste. It can be added to salads or sautéed or steamed like spinach. You can also make arugula pesto or add the leaves into pasta dishes or on top of pizzas



How to Store :

Store in a plastic bag with a dry paper towel inside in the refrigerator for up to 1 week

Nutrition Facts:

Excellent source of fiber, Vitamins A and K iron, and folate

Rúcula

Como Preparar:

Lava bien las hojas

Como Usar:

Rúcula tiene un sabor fuerte y un poco picante.

Puede añadirla en ensaladas o cocinarla como espinaca. También puede hacer una salsa o poner las hojas encima de pasta o pizza.



Como Almacenar:

Póngala en una bolsa de plástico con una toalla de papel por un máximo de una semana

Datos de Nutrición:

Una fuente excelente de vitaminas A y K, hierro y folato.